دار اليقين للنشر والتوزيع

15
الطبعة الخامسة عشر

امرأة من طراز خاص

العادات الخمس للمرأة الناجحة

نور

كريم الشاذلي
www.karimalshazley.com

١٥٨/١
ش ك م

Special Woman

امرأة من طراز خاص

العادات الخمس للمرأة الناجحة

Karim Elshazley
كريم الشاذلي

أجيال
AJIAL

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

رقم الإيداع : ٢١٤٥١/ ٢٠٠٧

دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة

المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال :٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٣

إهـــداء

إلى كل امـرأة ناداهـا داعـي

الـراحة والخمول ..

لا تقربي هذه الشجرة

كريم

بيان إلهي:

﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾

[الحشر: ١٨].

ومضة:

لا ينكر أحد أن السفن تكون آمنة وهي راسية في مرفأها.. لكنها حتما لم تصنع كي تظل راكدة على الشاطئ..!

في الطريق...

سهل أن يحتضن المرء منا قلمه، ويشرع في خطّ الكلمات مسترسلة، تدفع الكلمة أختها في سرعة.. وتتسابق الأحرف لتخطّ على الورق شهادة ميلاد كائن..

لكن الكتابة للمرأة حالة خاصة تحتاج إلى حنكة ومهارة بالغتين.. وكذلك إلى بساطة وصدق شديدين..!

الكتابة للمرأة هي السَّهل الممتنع.. ولا يركب جواد القلم، ويشدُّ الرحال إلى دنيا المرأة إلا كاتب قد ارتقى الصَّعب.. وعليه أن يتحمل نتائج تجربته...

قصة المرأة...

قفا نبك مِنْ ذكرى حبيبٍ ومَنزلِ

خلق ربنا جلَّ وعلا آدم عليه السلام، وأسكنه الجنة.. ويكفي عندما نصف الجنة أن نقول: إنها الجنة..!!

ما لا عين رأت.. ولا أذن سمعت.. ولا خطر على قلب بشر..

بيد أن الله سبحانه وتعالى، كان له تدبير وإحكام.. فشاء (سبحانه) أن يعطي لآدم عليه السلام هدية، يخلقها منه، ويعطيها إليه.. فكانت حواء.. رفيقة الدرب.. وحبيبة النفس.. وعطية الله إلى كلِّ رجلٍ..

.. وعاشت حواء في كنف آدم أيامًا وليـالي.. تـؤنس وحدتـه.. وتزيد سعادته ونعيمه بمحياها..

إلى أن استذلهما الشيطان.. ووسوس لهمـا.. وأغراهمـا بالأكـل من الشجرة المحرمة..

فكان أن هبط الزوجان مـن الجنـة إلى الأرض عقابًـا مـن الله.. ليبدآ معًا رحلة الكفاح.. والتعب..

لم تكن حواء نكرة.. أو جزء من مكملات الحياة بالنسبة لآدم.. بل كانت رفيقة الدرب.. وأنيسة الوحشة..

عندما أراد الشيطان أن يوسوس وسوس لهما جميعًـا.. وعنـدما عاقبهما الله عاقبهما الاثنين.. وعندما بشَّر ربنـا جـلَّ وعـلا التائـب بالجنة عناهما الاثـنين: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لاَ أُضِيعُ عَمَلَ عَامِـلٍ مِّنْكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ﴾ [آل عمران:١٩٥].

وبعد هبوط الزوجين (آدم وحواء) مـن الجنـة، دبـت الحيـاة في الأرض.. ويومًا بعد يوم، هاجت الأرض وماجت برجال ونسـاء.. يعمروا فيها.. ويعبدوا ربهم الذي خلقهم.. مصدقين بموعوده..

ومع توالي الأزمنة، وتعاقب الليل والنهار على صـفحة الكـون.. تغيَّر الإنسان.. بفعل شيطانه حينًا.. وبفعل هوى النفس أحيانا أخـرى.. ورغم أن الله سبحانه وتعالى كان يرسل له الأنبياء والرسل؛ ليذكره بـين حين وآخر، إلا أن القلة هي التي كانت تؤمن وترجع وتنيب...

وعبر كل زمان كانت للمرأة علامة وأثر.. فهناك من آمنت وصدقت بموعود الله (كآسيا زوجة فرعون، وماشطة بنت فرعون وإيمانهما الشديد، وبلقيس ذات العقل الراجح، وسمية زوجة ياسر أول شهيدة في الإسلام، وخديجة التي أقامت دعوة الله من مالها - عليهن رضوان الله)، ومنهن مَنْ كفرن بالله، وأبين إلا السير في ركب الضَّلال كـ (زوجتي نوح ولوط.

«النِّساءُ شقائقُ الرِّجالِ»..

قالها رسول الله ﷺ، فكانت الكلمة الأخيرة.. والحاسمة..

فالمرأة أحد أهم الأعمدة في صرح هذه الحياة، لم يحقرها دين، ولكن أساءت إليها عقول ضامرة، وأفهام قاصرة، وأفكار ذات أفق ضيق محدود.

ما إنْ تُعطِ المرأة المساحة المناسبة للإبداع إلا وتبدع.. ما إنْ تأخذ حقَّها في التفكير إلا وتنتج.. ما إنْ يقال لها: هذا ميدانك، إلا وتنطلق وتحقق الإنجازات، الواحدة تلو الأخرى..

من أين جاءت التفرقة بينها وبين الرجل..؟

لماذا تُعامل كفتنة يجب إخفاؤها، وعدم الحديث عنها.. ومعها؟!

لا أدري..!!

أمنا عائشة كانت تُعلِّم المسلمين رجالاً ونساءً.. الرسول ﷺ

كان يلتقي بالنِّساء، يسألونه ويستفسرون منه، وهـو يجـاوبهم، ويـردُّ على استفساراتهم..

ولم يكن غريبا أن يتحدث الناس عن مناقب ومواقف زينب، وفاطمة، وصفية، وخديجة، وأسماء، وهند، وغيرهن..

لكن بعد انتهاء الخلافة الراشدة.. اختفت كثير من العقول الراشدة..

وكلما بعُد الفارق بيننا وبين فترة النبوة كلما هبطت قيمة المرأة في حياتنا..

ولا يلحظ قيمة المرأة الحقيقية إلا المتأمل في قيمتها في تراثنا الإسلامي.. بشرط أن يكون صاحب عقلٍ ثاقبٍ لماحٍ.

أما عن المرأة في الغرب؛ وإلا فبقدر بعض الحرية التي تمتلكها - سواء الحقيقية أو الوهمية - بقدر الذُّل والهوان الذي ترتع فيه، فليس هذا موضع حديثنا

ولكِ أخيتي الطموحة أتوجه بحديثٍ يداعبُ مكامن الهمة.. وأصحبكِ في جولة في دروب النَّجاح.. ودنيا النَّاجحات..

حديث قد يجنح إلى السَّرد العلمي الجاف تارة.. والقصة والحكمة والطرفة تارة أخرى..

تغلب عليه روح البساطة.. فهو كتاب تأملات.. يداعب تلك المساحة الرقيقة بداخلك، فتشحذ تأملاتك، وتدفعها إلى التفكير الإيجابي الفعَّال.

إنَّ هذا الكتاب خُطَّ لكلِّ طموحةٍ.. استفزها النَّجاح فشدت الخطو إليه، ونادتها قمم المجد، فلبت غير مسوفة، وداعبها النور فأغلقت دون غيره باب قلبها..

امرأة ترى التميز حقًّا لها.. والرفعة رداءً لها.. وفي سجل النجاح مرقد اسمها..

تؤمن أن العظماء ولدوا مثلها، هم أخذوا دورهم في تقديم الإنجازات للبشرية، وهي قادمة بخطو واثق، تحمل في قلبها عزمًا وإصرارًا.. وفي عقلها رشدًا وتنويرًا.

هدفها: إعمار الأرض، وإسعاد البشرية؛ تحقيقًا لغاية خلقها.

شعارها: إنَّ الله لا يضيع أجر المحسنين..

وأدواتها: نبل الخُلق، وطهارة الوسيلة.

فإنْ كنتِ المعنية؛ فأهلاً بكِ رفيقة درب.. وشريكة حلم.. تقاسمها الأمل.. ونجاورها في القمة.

قبل أن نقرأ..

أولاً.. ألفت انتباهكِ أختي أن دساتير البشر قاطبةً، ليست ذات قيمة، طالما لم تُترجم في سلوك بشري واقعي، وهذا الكتاب ليس ذا قيمة ما لم نضعه على أرض الواقع، ونحاول تطبيق ما أعجبنا واستهوانا فيه.

ثانيًا.. أي كتابٍ يطالبك بأن تكوني شخصية أخرى؛ فهو غير واقعي، والشخص الذي يحدثك عن ثورة شاملة في سلوكك وأفكارك ودوافعك دفعةً واحدةً هو شخص متفائل إلى حدٍّ بعيدٍ.

إنَّ أحد أهم الطرق التي ينصح بها علماء النفس هي أن تتعهدي لنفسك بعهودٍ بسيطةٍ، ومن ثم تقومين بالوفاء بها؛ فالعهود البسيطة تعطي مصداقية كبيرة، أما أن تحاولي القيام بطفرة شاملة، فللأسف الفتور يأتي سريعًا، وقديمًا نصح واعظ فتى يريد أن ينال منتهى أمله في أمور الدِّين دفعةً واحدةً بأن قال له: مهلك يا فتى؛ فإن هذا الدِّين متين، فأوغل فيه برفقٍ، فلا بدَّ من تأهيل النفس لقبول ما استجد من الأوضاع.

لـذا فأنـا أطمـح أخيتي أن تسـجلي علـى ورقـة مـا ترينه يستحق التسجيل والتأمل، ثم تبدأي رويدًا رويدًا في وضع خطة لتطبيق هذا السلوك أو المبدأ الجديد، ومن ثم توكلي علـى الله، وشمري عن سـاعد الجـد، وابدئي العمل والكفاح.

ثالثًا.. أنصحكِ بأن تكافئ نفسك على السلوك الجيد، فهذا من شأنه أن يُوجد ربطًا بين السلوك الناجح، وبين مشاعر السَّعادة.

* * *

أنا.. والحلم

ابني حلمًا وسوف يبنيك الحلم...

روبرت شولر

مَنْ مِنا لا يملكُ حلمًا..

أو لو شئنا الدقة..

مَنْ مِنا لا يملكه حلمًا..!

كلنا نحلم.. نتمنى.. نأمل..

ونعيش حياتنا يدفعنا حلم.. وينادينا حلم.. ويحتوينا حلم.

ولا يخاف من الأحلام سوى امرئٍ يخشى أن يستحثه حلمٌ طموحٌ على تكسير قيود الواقع.. واستخراج ما بداخله من مشاعر الأهبة.. والعزم.. والارتقاء.

ولكن.. ما الحلم الذي نتحدث عنه..؟

هل الحلم الذي نقصده هو خيالات نائم.. أو ترهات ناعس..؟!

بالطبع لا.. إنه الحلم الذي يضجُّ المضجع؛ فلا نوم حين يحضر..

هو حلم يصرخ فينا حال الكسل.. والتبلد.. والخمول.. أن مضى عهد الرقاد..

ودقت ساعة العمل والكفاح أجراسها..

حلم كحلم أبي مسلم الخرساني..

الرجل الذي أسقط دولة بني أمية، وأقام دولة بني العباس، صاحب الفتوحات والانتصارات..

جاء في التاريخ أن أمه كانت تراه، وهو صغير يتقلب على الفراش كالملسوع، فتهب إليه سائلةً مستفسرةً؛ فيقول لها: همة يا أماه تنطح الجبال.. همة يا أماه تنطح الجبال.

هممٌ وطموحاتٌ.. تُقلقُ الغافي، وتهزُّ سكنته..

والأحلام ـ أخيتي ـ مقيدة بهمم أصحابها..

فهناك أحلام تموتُ.. وهناك أحلام تُقتلُ.. وهناك أحلام تعيشُ.. وتنمو.. وتزدهر..

الهاتف كان حلمًا.. السيارة كانت حلمًا.. الطائرة كانت حلمًا.. المصباح كان حلمًا..

فتح مكة كان حلمًا.. فتح القسطنطينية كان حلمًا.. فتح بيت المقدس كان حلمًا..

أحلام طاردت أصحابها، وملكت عليهم أرواحهم، ولم تتركهم حتى غدت واقعًا ملموسًا، يخبر من أقعدته همته الدنيئة أنه لا حلم يأتي بدون أن يصحب معه القدرة على تحقيقه.

لا تخش الحلم..

لا تخف من المسافة بين الحلم والحقيقة..

فما دمت استطعت أن تحلم بشيء؛ فبإمكانك تحقيقه..

بيلفا دافيز

هناك عقبات تقف أمام تحقيقكِ أهدافكِ..

هناك موانع تمنعكِ من الانطلاق والتصدر..

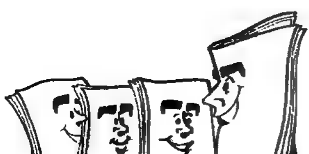
هناك قيود تكبلكِ؛ فلا تستطيعين التعاطي بحرية مع ما تريدين..

علماء النفس لهم في قيود المرء كلامٌ قيِّمٌ.

فالدراسات تقول بأن شخصيتك التي تكونت عبر سنين عمرك، وتصاحبك، قد نمت من خلال عدة مؤثرات منها:

- **العامل الوراثي**: فلقد أثبت علم الوراثة أن المرء يحمل معه من خصائص الأقارب (خاصةً الأب والأم) النفسية والجسدية.

وتشير الدراسات التي أجراها العلماء والباحثون في مجالي التربية وعلم النفس أن العوامل الوراثية تلعب دورًا كبيرًا في شخصية الأبناء.



- **العامل الاجتماعي:** فالبيئة التي يحيا فيها الإنسان تؤثر بشكلٍ كبيرٍ على شخصيته، والمرء الذي يحيا في بيئة تغلب عليها روح الديمقراطية، واحترام الرأي، والتعامل مع كرامة المرء بإجلالٍ، يختلف عن الشخص الذي يولد في بيئة تسحق الإنسان، وتسخر من كرامته، وتغرس في أبنائها صفات الغلظة والقسوة.

ولعلم النفس رأي وتحليل وإفراد عن الشخصية وعوامل تكوينها، والمؤثرات التي تلعب دورًا في نشأتها، وليس هذا مجال الشرح والبسط، لكننا نقف عند العاملين اللذين رأى كثير من العلماء أنهما يشكلان بشكل أكبر شخصية المرء، وبأن الشخصية هي مزيج من تفاعل مستمر بين المعطيات الوراثية بمختلف أبعادها، والبيئة الاجتماعية بمختلف تأثيراتها.

- فعلى الجانب الوراثي نرى أن رسول الله ﷺ نبّه في الحديث أن «**تخيروا لنطفكم؛ فإن العرق دساس**»، لتكون نصيحة هامة لمن أراد النشء سليمًا، يتمتع بنفسية طيبة، وشخصية قويمة.

- وفي الجانب الاجتماعي نرى كذلك أن رسول الله ﷺ نبَّه كثيرًا على صلاح البيئة التي ننشئ فيها أنفسنا وأبناءنا.

والجانب الاجتماعي يتكون من المجتمع:

وهناك حديث قاتل المائة نفس، الطامح في عفو ربه، كانت النصيحة التي قالها العالم له: «**أن اذهب لأرض كذا؛ فإن فيها قومًا لا يعصون الله**».

أي: اتخذ بيئة ومجتمع أنظف من تلك التي كنت فيها.

كذلك البيئة تتكون من الأسرة:

يقول رسول الله ﷺ: «**كلُّ مولودٍ يولدُ على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه**».

فكانت الأسرة بأهم عنصريها ـ الأب والأم ـ مسلك رشد أو ضلال للمرء.

ومن عوامل البيئة الأصدقاء والخلان:

وفي الحديث الشريف أن: «**المرء على دين خليله؛ فلينظر أحدكم من يخالل**».

ولكن هبِ أنكِ الآن قد ولدتِ من أبوين لهما صفات وراثية ما، وتعيشين في أسرة لا تستطيعين تغييرها؛ فهل مضى الوقت.. ولم يعد هناك متسع منه؟؟.

هل الشخصية التي تتكون من جينات وراثية، وعوامل بيئية، ستتحكم فينا، وتجبرنا على الانصياع لما تريد؟.

والإجابة أن لا.. وألف لا..

فالتاريخُ عامرٌ.. والحياةُ ذاخرةٌ.. والأيامُ تتحدثُ..

- إن خبر عمر بن الخطاب غليظ القلب، شديد البأس على المسلمين أيام الجاهلية، الرحيم، البكّاء الدامع أيام الإسلام، تؤكد أن لا...
- سيف خالد الذي ارتفع لينصر قريش على جيش الإسلام، وحارب مع الباطل ضد الحق قبل إسلامه يؤكد أن لا...
- عكرمة بن أبي جهل.. ووحشي بن حرب قاتل حمزة.. وكلُّ من عبد صنمًا وذبح له، ثم أسلم، وحسن إسلامه، يخبرونك أخيتي أن لا..

الوراثة والبيئة الجاهلية.. تهاوت أمام استعلاء الإيمان في قلب الواحد منهم..

فتغيروا.. وغيروا الدنيا.. وأعطوا لمن بعدهم الأمل في التغيير..

ـ إنَّ التوبة والإنابة هما أحد استراتيجيات التغيير في ديننا الجميل.

وحساب النفس ومراجعتها شيء من التقويم الذاتي الذي شدد عليه علماء النفس والشريعة.

وقد نضرب الأمثلة أخيتي لأشخاص فعلوا المستحيل، وغيروا الكثير، لكنني أؤمن أن الاستزادة من الأمثلة الخارقة قد يأتي بتأثير عكسي.. خاصةً أنكِ لستِ مطالبة بخوارق الأمور أو تغيير صفحة الكون.

كلُّ ما أنتِ مطالبة به أن تراجعي نفسك.. وتجاوبي على سؤال هام وهو..

هل من الممكن أن أكون أفضل مما أنا عليه؟

أفضل نفسيًا.. أسريًا.. اجتماعيًا.. ماديًا.. ثقافيًا..

فإذا كانت إجابتك بـ «لا».. فعذرًا أخطأتِ الإجابة.. فلا يوجد أحد قد وصل إلى منتهى طاقته، وغاية إمكاناته..

وإنْ كانت إجابتك بـ «نعم»، أو (نعم..طبعًا)، فما عليكِ سوى أن تسألي نفسك السؤال التالي: كيف..؟

كيف أنمي وأطوِّر نفسي..؟

كيف أتبنى حلمًا.. وأسعى لتحقيقه بلا كلل أو فتور..؟

لقد عددت لكِ أختي في الصفحات القادمة ٥ صفات تعينك على إجابة هذه الأسئلة، وتأخذ بيديك نحو تحقيق حلمك وأهدافك.

صفحات لا تريد قارئة تعشق القراءة، وتستمتع باسترسال العبارات، بقدر ما تبحث عن امرأة لديها من العزم ما يؤهلها لتحقيق حلمها..

مساحة تأمل [قالوا عن الأحلام]:

لو أردت أن تتحول أحلامكِ إلى حقيقة؛ فإنَّ أول ما عليكِ فعله هو أن تستيقظي من النوم..!

مجهول

من يحلمون في النهار مطلعون على أشياء كثيرة تخفى على من يحلمون في المساء فقط...

ادجار آلن بو

عندما تتحول أحلامك إلى تراب؛ فقد حان وقت الكنس..

مجهول

الأحلام هي إجابات اليوم عن أسئلة الغد...

ادجار كايس

علينا أن نعلِّم أبناءنا كيف يحلمون وأعينهم مفتوحة...

هاري إدوارد

الأحلام حقيقية أيها الأصدقاء... الفشل في تحقيقها هو الشيء الوحيد الزائف...

توني كيد بامبيرا

لقد أزلنا سقف أحلامنا، لا يوجد أحلام مستحيلة...

جيمس جاكسون

البعض يتبع أحلامه، والبعض الآخر يصطادها، ويظل يمزقها بلا رحمة...

نيل كيندال

أنا أحلم بعيون مفتوحة، وأتذكر بعيون مغلقة...

توني آراتا

على نصف العالم أن يعرق ويئن؛ لتتحقق أحلام النصف الآخر...

هنري وادسوورث لونجفيلو

ما دمت تستطيع أن تحلم بشيء ـ أي: شيء ـ فبإمكانك تحقيقه.

والت ديزني

كلُّ قصة استعمار سبقتها قصة شعب
قابل للاستعمار

مالك بن نبي

قصة

أشهر (لا) في التاريخ الحديث!!

في إحدى أمسيات شهر ديسمبر عام ١٩٥٥م جمعت (روزا باركس) ذات البشرة السمراء، والتي تعمل خياطة حاجاتها، وتجهزت للعودة إلى بيتها بعد يوم من العمل الشاق المضني، مشت روزا في الشارع تحتضن حقيبتها، مستمدة منها بعض الدفء اللذيذ.

التفتت يمنة ويسرة، ثم عبرت الطريق، ووقفت تنتظر الحافلة؛ كي تقلها إلى وجهتها، وأثناء وقوفها الذي استمر لدقائق عشر كانت (روزا) تشاهد في ألم منظر مألوف في أمريكا آنذاك، وهو قيام الرجل الأسود من كرسيه؛ ليجلس مكانه رجل أبيض!.

لم يكن هذا السلوك وقتها نابعًا من روح أخوية، أو لمسة حضارية، بل لأن القانون الأمريكي آنذاك كان يمنع منعًا باتًا جلوس الرجل الأسود، وسيده الأبيض واقف.

حتى وإن كانت الجالسة امرأة سوداء عجوز، وكان الواقف شاب أبيض في عنفوان شبابه، فتلك مخالفة تُغرَم عليها المرأة العجوز!!.

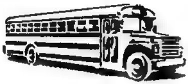
وكان مشهورًا وقتها أن تجد لوحة معلقة على باب أحد المحلات التجارية أو المطاعم مكتوبًا عليها (ممنوع دخول القطط والكلاب والرجل الأسود)!!!.

كل تلك الممارسات العنصرية كانت تصيب (روزا) بحالة من

الحزن والألم.. والغضب.

فإلى متى يعاملون على أنهم هم الدون، والأقل مكانة...

لماذا يُحقرون ويُزدرون، ويكونون دائمًا في آخر الصفوف، ويصنفون سواء بسواء مع الحيوانات.



وعندما وقفت الحافلة استقلتها (روزا)، وقد أبرمت في صدرها أمرًا.

قلبت بصرها يمنة ويسرة، فما أن وجدت مقعدًا خاليًا إلا وارتمت عليه، وقد ضمت حقيبتها إلى صدرها، وجلست تراقب الطريق الذي تأكله الحافلة في هدوءٍ.

إلى أن جاءت المحطة التالية، وصعد الركاب، وإذ بالحافلة ممتلئة، وبهدوءٍ اتجه رجل أبيض إلى حيث تجلس (روزا) منتظرًا أن تفسح له المجال، لكنها ويا للعجب نظرت له في لامبالاة، وعادات لتطالع الطريق مرة أخرى!!!.

ثارت ثائرة الرجل الأبيض، وأخذ الركاب البيض في سبٍّ (روزا) والتوعد لها إنْ لم تقم من فورها، وتجلس الرجل الأبيض الواقف.

لكنها أبت وأصرت على موقفها، فما كان من سائق الحافلة أمام هذا الخرق الواضح للقانون إلا أن يتجه مباشرةً إلى الشرطة؛ كي تحقق مع تلك المرأة السوداء التي أزعجت السادة البيض!!!.

وبالفعل تمَّ التحقيق معها، وتغريمها ١٥ دولار، نظير تعديها على حقوق الغير!!.

وهنا انطلقت الشَّرارة في سماء أمريكا، ثارت ثائرة السُّود بجميع الولايات، وقرروا مقاطعة وسائل المواصلات، والمطالبة بحقوقهم كبشر لهم حق الحياة، والمعاملة الكريمة.

استمرت حالة الغليان مدة كبيرة، امتدت لـ ٣٨١ يومًا، وأصابت أمريكا بصداعٍ مزمنٍ.

وفي النهاية خرجت المحكمة بحكمها الذي نصر (روزا باركس) في محنتها، وتمَّ إلغاء ذلك العُرف الجائر، وكثير من الأعراف والقوانين العنصرية.

وفي ٢٧ أكتوبر من عام ٢٠٠١م، بعد مرور ٤٦ سنة على هذا الحادث، تمَّ إحياء ذكرى الحادثة في التاريخ الأمريكي، حيث أعلن السيد (ستيف هامب) مدير متحف هنري فورد في مدينة «ديربورن» في «ميتشيغن» عن شراء الحافلة القديمة من موديل الأربعينات التي وقعت فيها حادثة السيدة (روزا باركس) التي قدحت الزناد الذي دفع حركة الحقوق المدنية في أمريكا للاستيقاظ، بحيث تعدَّل وضع السُّود، وقد تمَّ شراء الحافلة بمبلغ ٤٩٢ ألف دولار أمريكي.

وبعد أن بلغت (روزا باركس) الثمانين من العمر، تذكر في كتاب صدر لها لاحقًا بعنوان «القوة الهادئة» عام ١٩٩٤م بعضًا مما

اعتمل في مشاعرها آنذاك؛ فتقول: «في ذلك اليوم تذكرت أجدادي وآبائي، والتجأت إلى الله، فأعطاني القوة التي يمنحها للمستضعفين».

وفي ٢٤ أكتوبر عام ٢٠٠٥م احتشد الآلاف من المشيعين الذين تجمعوا للمشاركة في جنازة (روزا باركس) رائدة الحقوق المدنية الأمريكية التي توفيت عن عمر يناهز ٩٢ عامًا.

يوم بكى فيه الآلاف، وحضره رؤساء دول، ونكس فيه عَلم أمريكا، وتمَّ تكريمها بأن رقد جثمانها بأحد مباني الكونجرس منذ وفاتها حتى دفنها، وهو إجراء تكريمي لا يحظى به سوى الرؤساء والوجوه البارزة.

ولم يحظ بهذا الإجراء سوى ٣٠ شخصًا منذ عام ١٨٥٢م، ولم يكن منهم امرأة واحدة.

ماتت وعلى صدرها أعلى الأوسمة؛ فقد حصلت على الوسام الرئاسي للحرية عام ١٩٩٦م، والوسام الذهبي للكونجرس عام ١٩٩٩م، وهو أعلى تكريم مدني في البلاد.

وفوق هذا وسام الحرية الذي أهدته لكلٍّ بني جنسها عبر كلمة (لا).. أشهر (لا) في تاريخ أمريكا..

* * *

نقطة البداية

مرحبًا بكِ أختي الكريمة في هذه الجولة الممتعة.. أحببت أن أبدأ حديثي معكِ بقصة (روزا باركس)؛ كي نرى ما الذي يمكن أن تفعله المبادرة الإيجابية..

أحببت، أن أبدأ بامرأة أزالت بموقفها بعض العفن عن وجه أمريكا الكريه، ووقفت في شجاعة أمام الغطرسة الأمريكية في فترة حالكة سوداء.

كان يمكن أن يرزخ السود تحت وطأة الذُّل والاستعباد أمدًا طويلاً، إذا ما قالت (روزا) لنفسها: إني امرأة ضعيفة مضطهدة.

كان يمكن أن ينتهي الذُّل قبل ذلك الموقف بزمن لو بادر أحدهم بقول: (لا)، وتحمل تكاليف قولها.

كلُّ حدثٍ تاريخي جلل.. وكلُّ موقفٍ كبيرٍ مشرفٍ، كان وَرَاءَه شخصية مبادرة، تؤمن بقدرتها على قهر ما اصطلح الناس على تسميته بـ (المستحيل)!.

فكيف يصبح المرء منا شخصية مبادرة؟

كيف يمكن أن نصنع بأيدنا العالم الذي نحيا فيه؟

هذا ما سنتحدث عنه.. فأهلاً بكِ معنا..

- في البدء دعينا نُعرِّف المبادرة، ونقول:

المبادرة هي قدرة المرء على التحكم بحياته، وتوجيه شراع أهدافه وطموحاته إلى الوجهة التي يريدها، متحديًا الرياح والأعاصير، متخطيًا العوائق والعقبات.

مدركًا أن سلوكه نتاج لخياره الواعي المرتكز على القيم، أكثر من كونه نتاج ظروفه المرتكزة على المشاعر.

ومبدأ المبادرة وروحها تتخلص في عبارة واحدة، وهي:

كلُّ فردٍ في هذه الحياة مسئول عن تصرفاته، ويملك حرية اتخاذ القرار.

- **من هي المرأة المبادرة؟**

امرأة تواجه الحياة بصدر مملوء بالثقة والعزيمة والإيجابية، لا تلقي باللوم على الظروف، ولا تبرر فشلها بقلة حيلتها، سلوكها نتاج لقرارها الحر المسئول، وقرارها نابع من مخزون القيم والمبادئ التي تتبناها.

ليست انفعالية، ولا تنجرف في تيار العاطفة الأعمى، لا تسوقها المشاعر، ولا تتكئ على الظروف البيئية كمبرر لعجزها.

تعيش حياتها كما تريد هي، لا كما يراد لها، لا يؤثر في سلوكها

إن كانت السماء صافية، أم ملبدة بالغيوم؛ فالأحداث المتغيرة لا تغيِّر في قرارها، ولا تزعزع سلوكها.

ولأن الحياة ليست وردية؛ فإن المرأة المبادرة قد تفاجأ بأحداث تطرق باب حياتها بلا موعد سابق، لكن تعاملها مع تلك الأحداث يكون بوعي وحنكة، ومعتمدًا على قيمة، ومبدأ بداخلها.

فلا تهتز وتضطرب إذا ما عراها حادث مفاجئ، ولا يسقط في يدها إذا أتت الرياح بما لا تشتهي أو عكس ما تريد.

لا يُفتح باب حياتها إلا بأمرها، ولا تحني كاهلها للظروف والأحداث المفاجأة.

تدرك أن القلق، والسلبية، وقلة الحيلة، لا تسكن إلا في قلب مهيأ لها..!

أو كما يقول المثل الصيني: (قد لا تستطيع منع طيور الحزن من أن ترفرف فوق رأسك، لكنك تستطيع أن تمنعها من أن تسكن في وجدانك).

* * *

الطريق إلى المبادرة:

المبادرة تنبع من قيمة داخل المرء منا.

• انظري إلى سمية زوجة عمَّار - رضي الله عنها- أول شهيدة في الإسلام، ما الذي ثبَّتها أمام التعذيب والترهيب، حتى فقدت روحها؟.

إنها القيمة التي لامست بداخلها روحًا عطشى، إنه الإسلام الذي حرَّك فيها كل خلجة وسكنة.

• انظري إلى ماشطة فرعون، وهي تنظر إلى فرعون مصر، وهو يلقي بأبنائها واحدًا تلو الآخر في النار، ما الذي ثبَّتها وقواها غير تلك العقيدة التي تحتل في وجدانها الشيء الكثير؟!.

• تأملي في القصة التي صدَّرنا بها حديثنا، ما الذي جعل تلك المرأة السَّوداء تقف في وجه الظلم والبغي سوى قيمة الحرية التي تنامت في قلبها؟!.

والشخصية الفعَّالة تتعامل مع معطيات الحياة بأسرها وفق ما تمليها عليها قيمها التي تتبناها.

• ما الذي يغضبها..؟

• ما الذي يسعدها..؟

• ما الذي يثيرها، ويحفزها..؟

الإجابة على هذه الأسئلة لدى المرأة المبادرة هي (القيم والمبادئ).

كثير ما يتناقل الناس خبر أحد أصدقائنا بمعلومة ما، لكننا نقول في ثقة: إنها كاذبة على الرغم من عدم تأكدنا من المصدر.

هذه الثقة التي كوّناها من معرفتنا بثبات مبادئ هذا الصديق.

فاطمة لا تكذب أبدًا.. مريم مستحيل أن تتهكم أو تحرج أحدًا..

سلمى مثال للحياء... أحلام لا تتنازل عن رأيها مطلقًا.

هؤلاء الفتيات اللائي تحدثنا عنهن بثقةٍ، أجبرونا بثبات مبادئهم على أن نكوِّن عنهن هذه الأفكار.

والمبادئ الثابتة تولد سلوكًا واضحًا، والسلوك الواضح ينتج شخصية محددة المعالم.

والمبادئ تتولد كما قلنا من القيمة التي تحملينها بداخلك.

وتصاغ في هدف ورسالة تعيشين من أجلها.

إنَّ المبادرة هي أم العادات ـ كما قال ستفن كوفي ـ فمن خلالها ينطلق المرء صانعًا عالمه الذي يريد رؤيته ومعايشته.

المبادرة تجعلك في ثقة بقدرتك على إحداث التغيير الذي تريدنه.

تجعلك تعيشين الحياة مستشعرةً بأنك أنت صانعتها، ولست رقم على هامشها..

نحن من نبني الحياة ونصنع أحداثها

ولو على أقل تقدير في محيط الدائرة التي تمسنا عن قريب.
نجاحي نتاج توفيق من الله، وجهدي البشري الضعيف.
والسقوط نتاج عملي وتبعاته، يجب أن أتحملها بشجاعةٍ.

إنَّ إلقاء تبعة الفشل في الحياة على الظروف صار بضاعة الضعفاء، وقليلي الحيلة، وفقراء الإرادة، أما أصحاب اليقين الحي فيدركون جيدًا أن حياتهم من صنع أيديهم، وأنهم محاسبون على كلِّ كبيرةٍ وصغيرةٍ فعلوها في هذه الحياة.

دعيني أسألك: ما الذي يجبرك بالنوم على فراش غير مرتب، وغير مريح؟

ما الذي يمنعك من اقتطاع دقائق في إعادة ترتيبه وتهيئته؛ كي يناسبك؟.

حياتك أختي كالفراش! فما الذي يجبرك على العيش في إطار مهلهل، أهداف ضائعة، وقيم مشوشة، وفوضى عارمة.

- إذا لم تكن حياتك مرتبة؛ فأفضل شيءٍ أن تبادري بترتيبها في الحال، وبلا إبطاء.

- إذا كانت هناك ثمة مشكلات مع زوجكِ؛ فبادري بإيجاد الحل، ولا تتركي حياتك الزوجية عرضة لفلتات اللسان، وفريسة لردود الأفعال.

- إذا كانت ابنتك تتبنى أفكار ليست جيدة؛ فبادري بنصحها وهدايتها، واتعبي في نصحها، وتصحيح مسارها.

- إذا كان زملاء العمل يمارسون بعض السلوكيات السيئة؛ فلِمَ لا تبادري بالنصح الحسن، والوصية الخالصة.

لِمَ لا تكوني كبطلة قصتنا تلك الخياطة السمراء (روزا باركس) التي أعلت شأن قومها بمبادرة ذاتية، ولم تقل كمثيلاتها: (ما لي والناس)، ولم تحتقر من شأن نفسها بذلك التساؤل الساذج البغيض، (أأنا مَن سأصلح شأن الكون؟!).

لو سطَّرنا آلاف الكتب، وملايين المخطوطات؛ فلن نكون أبلغ من مبادرة ذاتية، تخرج منكِ في وقتها المناسب.

وأخذك بزمام المبادرة لا يعني كونك مندفعة، شديدة، حازمة.

بل يعني وبوضوح اعتقادك بمسئوليتك في صنع الأحداث المحيطة بك.

إن كنتِ لا تزالين ترين أن الظروف أقوى من إرادتك؛ فانظري لتلك القصة:

حكي أحد علماء النفس قصة أخوين نشآ في بيئة فاسدة؛ فأبوهما رجل مدمن سيئ الخلق، يضرب أمهم، ويعتدي عليهم بسلاطة لسانه وعصاه في ذهابه وإيابه.

إلى أن اتهم ذات يوم في قضية سرقة أودع بسببها السجن إلى أن مات.

لكن المحير أن أحد أبناء هذا الرجل صار على درب أبيه، في إدمانه، وسوء خُلقه، ولم يكن عجيبًا أن ينال نهاية كنهاية أبيه، فأودع السجن في قضية سرقة.

والابن الآخر قدَّم أوراقه في إحدى المدارس، وبحث له عن عمل مسائي، فكان يعمل ويدرس إلى أن صار طبيبًا مشهورًا، يقصده الناس؛ لعلمه الغزير، وخُلقه الجم.

توقف عالم النفس أمام هذا المشهد المحير متسائلاً: بالرغم من أن التنشئة واحدة؛ فما الذي ذهب بأحد الأبناء في طريق الإدمان وحياة الاستهتار، وبالآخر في طريق العلم، والعمل الجاد.

ولم يجد بدًا من أن يحمل أسئلته، ويذهب إلى الابن الذي في السجن، ويسأله سؤالاً واحدًا، وهو (لماذا؟)، لماذا أنت في السجن الآن؟

فقال له الابن:

لو عاش أي شخص عيشتي، لما كان له أن يرتاد إلا هذا الطريق.

وعندما ذهب العالم إلى أخيه الطبيب، وسأله نفس السؤال، قال له الطبيب:

لو عاش أي شخص عيشتي، ورأى ما رأيت لما كان له أن يفعل إلا كما فعلت!!!.

* ما أريد استخلاصه أختي الكريمة من هذه القصة أننا نحن مَنْ نصنع الحياة التي نحياها، ليست الظروف الاجتماعية، ولا الأحوال الاقتصادية، ولا التنشئة البيئية ـ مع اعترافي بقوتها في حياتنا.

إنَّ القصة السابقة هي صورة مصغرة للمجتمع من حولنا، فالناسُ أحد اثنين إما كالأخ السلبي الذي ارتضى أن يسير وفق الظروف عاجزًا عن تغيير تلك الظروف، راضيًا أن تذهب حياته سُدى.

أو كالأخ الإيجابي الذي أيقن أن وقوفه مستسلمًا أمام وضع سيئ قائم لن يكون مرده إلا إليه، وستكون عاقبته سيئة كوالده؛ فبادر وغيَّر وتعب، وكان له الريادة والتميز والعيشة الهانئة السعيدة.

يقول ربنا سبحانه وتعالى: ﴿**وَكُلَّ إِنسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنشُورًا ۞ اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا**﴾ [الإسراء:١٤،١٣].

ستقرئين كتابك الذي كتبتيه بنفسك، لن يسمح لك بمعاذير واهية، ولن تستطيعي الهروب بحجة أن الظروف قد رسمت لك طريقك.

إنَّ الواحد منا كما أخبرنا الإسلام كفيل بنفسه، محاسب على ما

قدمت يداه، لن يحاسب عنكِ أحد، أراك سمعتِ وقرأتِ من قبل قول الله سبحانه وتعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: ٣٨].

ودعيني أسوق لك خبر أقوام يأتون يوم القيامة حاملين معاذير واهية عن الظروف التي أجبرتهم على مواكبة الأحداث، وتقزمهم في وجه ما تأتي به الأيام، وكيف أنهم سيصفون أنفسهم بأنهم مستضعفون لا حيلة لهم، والعجيب أن الله سبحانه وتعالى عندما يأتي لوصفهم في كتابه العزيز لا يصفهم بالضعفاء، ولا المساكين بل يصفهم بالظلمة!!!.

نعم هم ظلمة؛ لأنهم ارتضوا أن يعيشوا الحياة مطأطئي الرأس خانعين، سلبيين غير مبادرين، يقول ربنا واصفا حالهم: ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلاَئِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الأَرْضِ﴾ [النساء: ٩٧].

هنا ترد عليهم الملائكة بردٍّ يفضحهم أمام أنفسهم: ﴿أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا﴾ [النساء:٩٧]، ما الذي جعلكم مستضعفين.. ما الذي كبلكم وحدَّ من قدراتكم على الإيجابية والتغيير، لماذا لم تبادروا بالهجرة إلى أرض وبيئة أخرى، تستطيعون فيها التحكم في حياتكم، والعيش بحرية، بلا قيد ولا خنوع؟!.

ثم يختم ربنا جلَّ وعلا الآية بالقول الفصل في هؤلاء السلبيين قائلاً جلَّ اسمه: ﴿فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا﴾.

المشكلة إذن ليست دنيوية فقط، بل أخروية كذلك.

ليست المشكلة في كونك ستعيشين على هامش الحياة غير فاعلة ومفعول بك فقط.

بل في أنك لن تزدادي في مراتب الآخرة، وقد تأتين مع من قالوا: كنا مستضعفين في الأرض، أعيذك بالله من ذلك.

* * *

تعرفي على نفسك:

في الجدول القادم صنفين من النِّساء (المُبادرة الإيجابية) و(الانفعالية السلبية)، انظري للصفات التي يتصف بها كل صنف، وقيِّمي على إثرها شخصيتك.

المرأة المبادرة	المرأة الانفعالية
سلوكها نابع من قيمها.	سلوكها نتاج للظروف المحيطة بها
تعرف قدر نفسها فلا تتأثر بالنقد الجائر	يسعدها الثناء جدًّا، يستفزها النقد بسهولة
تبحث دائمًا عن الحلِّ، حتى وإن لم يطلب منها	تبحث عن تبرير لأي مشكلة تقع لها
تؤمن أن ما وصلت إليه اليوم نتاج لاختيارات الأمس.	ترى أن إنجازاتها من صنع يديها، وفشلها من صنع الظروف!
لا ترضى بالدنية تحت أي ظرف، وتعتز بكبريائها.	قد تقبل بالإساءة من أجل تحسين حياتها ومستقبلها
تؤمن بأن الله دائمًا يختار لها الأفضل.	مذبذبة، دائمة التساؤل عن حكمة ما يحدث لها من إخفاق.
لا تتحدث إلا بما تؤمن بقدرتها على القيام بها	كلامها ووعودها أضعاف إنجازاتها
تعتذر بلا تكبر إذا أخطأت، وتتحمل مسئولية ما قامت به، وتتعهد بعدم تكرار خطأها.	لا تتحمل المسئولية، وتبرر خطأها بشتى الطرق.

المرأة الانفعالية	المرأة المبادرة
تفقد رشدها عند المصائب، ولا تستطيع التحكم في انفعالاتها.	الصدمات القوية قد تؤلمها، والمصائب قد تحزنها، لكن شخصيتها لا تهتز بل تزداد صلابة.

ما الفرق بين كلتا الشخصيتين؟

قد يدهشكِ أن أقول: أن الفرق بين كلتا الشخصيتين هو الفرق بين السماء والأرض، الليل والنهار، الحي والميت.

يمكنك أن تطوي هذا الكتاب جانبًا، وتغمضي عينيك لدقيقتين، وتستدعي مشهدًا أو أكثر من ذاكرتك اضطررتِ فيه أن تأخذي قرارًا قويًا أثَّر في حياتك ـ سلبًا أو إيجابًا ـ إلى اليوم.

ما الذي يمكن أن يحدث لو كنتِ اتخذت القرار المعاكس، ربما كانت حياتك ستمضي في وجهة أخرى أكثر إيجابيةً، وربما أكثر تعاسةً.

المهم أن قرارك هو الذي صاغ حياتك من يومها، وحتى اليوم.

ترى على أي أساس بُنِيَ هذا القرار؟

على أساس متين متزن، تدخلت فيه القيم، وتحكم فيه العقل؟ أم على أساس الظروف المحيطة بك آنذاك، ورضوخك لها؟.

بيد أن ما مضى صفحة قد طويت، وتبقى لك ما هو آتٍ، وتكرار الأخطاء ديدن مَنْ لا عقل لها.

السلوك والمبادرة:

أعيد التأكيد على قاعدة هامة، وهي (السلوك تعبير عن قرار، وليس عن ظروف).

وأؤكد أن هذه العبارة هي كلمة السر لحياة إيجابية مميزة، فنحن حينما ننجح في جعل سلوكنا وتصرفاتنا نابعة من قيمنا وأخلاقنا نكون قد فعلنا الشيء الكثير.. الكثير جدًا.

هي أن إحداهن صرخت بوجهك، ونالتك بلسانها.. فماذا عساك تفعلين لها؟؟

الظرف الحاصل هو اعتداء وجرح للشعور.

ترى سلوكك سيعتمد حينها على الظرف القائم، فتردي لها الصاع صاعين، وتذيقيها مما أذاقتك إياه ألوانًا؟؟

أم ستتغلب قيمة العفو والصفح التي بداخلك، وتتمكن منك؟؟

في مثل هذه المواقف أختي يتفاضل الناس..

لذلك نرى رسول ﷺ، وهو يسأل أصحابه -رضوان الله عليهم- عن القوي، يجيبهم حين قالوا له: إنه الذي لا يهزمه أحد: «بل الذي يملك نفسه عند الغضب».

الذي يستطيع محاصرة انفعالاته، والسيطرة على الظرف الذي

يحيط به، والتعامل وفق ما توليه عليه قيمه ومبادئه.

إنْ تعلَّمنا السيطرة على سلوكنا، وربطه دائمًا بمنظومة القيم التي نتبناها، يجعلنا أقرب إلى السيطرة على حياتنا بأكملها.

استمعي إلى لغتك![1]

اللغة هي الترمومتر الذي يكشف لكِ عن تصوراتكِ الذهنية، ويمكنك من خلال تتبع ما تتلفظين به من رؤية نفسك بشكل أوضح.

دائمًا ما نجد (المرأة الانفعالية) تتقن التحدث بمفردات تُحلها من تحمل المسئولية مثل:

- (أنا عصبية؛ لأن هذه صفة في عائلتي، وليس لي يد في ذلك)
- (أبي هو من اختار لي كلية لا أحبها)
- (هم من زوَّجوني، كنت طفلة ساذجة، لا أقوى على الاختيار آنذاك)
- (أنا مضغوطة، وأعبائي كثيرة، عذرًا لو لم أستطع أن أفيدك)
- (زوجي عصبي، لذلك تجد حياتي متوترة دائمًا)
- (الأولاد يستفزوني، لا يوجد أم لا تصرخ بأعلى صوتها إذا غضبت!)

---

(١) راجعي إنْ شئت كتاب «العادات السبع» لاستفن كوفي.

لغة المرأة المبادرة	لغة المرأة الانفعالية
دعنا ننظر للبدائل	ليس هناك أمل
يمكنني اختيار طريقة أفضل	لا أستطيع تغيير طريقتي
عفوًا، لن تستطيع استفزازي.	إنك تدفعني إلى الجنون
أنا أرى.. أنا أقرر	لا أستطيع.. لا أقدر
أفضِّل.. أميل إلى	يتحتم علي.. مضطرة
سأفعلها بإذن الله	أعتقد أني لن أستطيع

وأخطر ما في اللغة الانفعالية أنها تصبح واقعًا ملموسًا بعد فترة من ترديدها أو كما سمَّاها (ستفن كوفي) (النبوءة التي تحقق أغراضها ذاتيًّا)؛ لأنها حينذاك تصبح جزء من التصور الذهني الذي يحيط بالمرأة، والأخطر من ذلك أن تلقي المرأة بنفسها في دائرة الانفعال متذرعة بذلك التصور، وفي نفس الوقت تؤيد هذا التصور بوقوعها في ذالك الانفعال!.

تمامًا كقول إحداهن: أنا تعيسة؛ لأن زواجي فاشل، وقولها في موقف آخر: زواجي فاشل؛ لأني تعيسة!!.

فراقبي لغتك جيدًا؛ لأنها ستتحول إلى معتقد، ومن ثم إلى سلوك.

وحاولي أن تتخلصي من المفردات السلبية التي قد تلتصق بأحاديثك.

يجب أن تؤمني بأنكِ لستِ ضحية للظروف، أو لعبة في يد الأحداث المتتالية على صفحة هذا الكون، بل أنتِ صاحبة القرار.. رددي دائمًا: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر:٣٨].

وأحذركِ أن تحدثك نفسك بأن المبادرة ستجرُّ لك التعب، نعم هي كذلك ستأتيك بالتعب والمواجهة والصعوبات، لكن لا سبيل سوى ذلك كي تكوني في صدارة الحياة، كي تصبحي امرأة من طراز خاص، طراز إيجابي فاعل منتج، أقرب إلى الله..

معتقدات المرأة المبادرة:

- **القدرة على ضبط الإيقاع الداخلي:** وأعني به التحكم في ذاتكِ، والسيطرة على مشاعركِ، والاطمئنان إلى سلامة المبدأ الذي تسيرين عليه.

الأديب مصطفى صادق الرافعي يقول في «وحي القلم»: قمة الفشل أن ترتب الحياة من حولك، وتترك الفوضى بداخلك!.

إنَّ الهروب من مواجهة النفس والفشل في تقويم اعوجاجها ديدن السَّواد الأعظم من الناس اليوم، والخوف من الوقوف وجهًا لوجهٍ أمام الذات، يتملك الغالب الأعم من البشر.

لذا كانت أهم صفات المرأة المبادرة أنها تبادر بتنظيم بنيانها الداخلي، وتتعهد نفسها بالمراقبة الذاتية، والمحاسبة القوية، والتنظيم المستمر.

- **الإيمان بمشيئة الله:** وتبني عبارة: (قدَّر اللهُ، وما شاء فعل)؛ فإن لله سبحانه وتعالى حكم، لا تفهمها عقولنا القاصرة، وقد نقف حيالها متسائلين عن مدلولاتها، متناسين أن لعقولنا حدودًا، ولأفهامنا منتهى، ومن أخطر الأشياء التي يمكن أن تقعي فيها هو فخ إعمال العقل، وتشتيت الجهد في الأشياء التي ليس لنا عليها يد، وترك ما نستطيع التحكم والتاثير فيه، ولعلماء الإدارة اليوم قاعدة هامة تقول: (لا تجعل الأشياء التي لا تستطيع عمل شيء حيالها، تؤثر على الأشياء التي تستطيع عمل الكثير حيالها).

- **أنا لها:** هناك أناس يقولون: أنا حين تُقسم الغنائم، وآخرون يقولون: أنا حين تُقبل الفتن والمغارم..

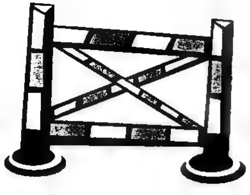
الأول يقول: (أنا أريد، أنا أستحق)، والثاني يقول: (أنا أقدر، أنا أستطيع)، وبينهما بُعد المشرقين!.

المرأة المبادرة تعتقد دائمًا أنها المعنية عند كلِّ نداءٍ، المطلوبة عند كلِّ حاجةٍ، المقصودة عند كلِّ موقفٍ، ولسان حالها قول طرفة بن العبد:

إِذا القَومُ قالوا مَن فَتىً خِلتُ أَنَّني

عُنيتُ فَلَم أَكسَل وَلَم أَتَبَلَّدِ

حواجز في طريق المرأة المبادرة:



هناك أكثر من عائق يقف أمامكِ أختي الكريمة، ويمنعك من المبادرة الذاتية، دعينا نلقي نظرة على أهمها:

١- **الميل إلى الدعة والراحة:** المبادرة تستتبع مسئولية، والمرأة المبادرة امرأة مسئولة، ولأن معظم النساء ـ والبشر بشكل عام ـ يبحثن عن الراحة، ويهربن من التبعات والمسئوليات؛ لذا نرى أن المبادرات قليلات في هذه الحياة.

٢- **التعود على الاتكالية:** خاصةً إنْ كنتِ ممن يؤمن بأن النساء ليس عليهن دور في صناعة الحياة والتعاطي مع مجتمعها بإيجابية.

٣- **عدم التعود على اتخاذ القرار:** فالمرأة التي تعودت على تنفيذ الأوامر والانصياع لها، تجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات لاسيما المهمة منها.

٤- **طبيعة المجتمع الذي نحيا فيه:** المجتمع الذي يؤمن بأن الباب الذي يأتي منه الريح أغلقه واستريح، ويرى أن ما نعرفه، ولو كان سيئًا أفضل مما لا نعرفه، شعب كفيل في أن يزرع في أبنائه صفات السلبية، ويحطم فيهم نوازع المبادرة.

٥- **عدم معرفة المرأة بإمكاناتها:** واستهانتها بقدرتها على فعل الشيء الحسن الجيد، يحطم من قدرتها على المبادرة ويحبطها.

٦- **عدم وجود هدف واضح في الحياة:** مميزات وجود هدف لكِ في الحياة أنه يجعلك دائمًا في حالة مقارنة داخلية حول (هل هذا الأمر في صالح هدفي أم يتعارض معه؟) مما يساعدك كثير في اتخاذ قرار حازم وآني.

* * *

مباراة حياتك:

«بيل ولتش» هو مدرب كرة قدم، كان الجميع يعتقدون أنه شخص غريب الأطوار إلى حدٍّ ما، وذلك لمبالغته في التخطيط مقدمًا للألعاب التي سيلعبها خلال المباراة، وعادةً فإن معظم المدربين ينتظرون ليروا ما ستكشف عنه المباراة؛ ثم تكون استجابتهم بعد ذلك بألعاب تمثل رد فعل للفريق الآخر، ولم يكن «بيل» كذلك، ولكنه عادةً ما كان يقف على الخط الجانبي، ومعه ورقة بالألعاب التي سيلعبها فريقه مهما كانت الظروف، فقد كان يريد من الفريق الآخر أن يستجيب له ثم يكون له رد فعل.

وقد استطاع «بيل» أن يكسب العديد من البطولات خلال أسلوب المبادرة هذا، ومع هذا فكل ما كان يفعله هو أنه كان يعتمد على الفارق الجوهري بين المبادرة وردة الفعل[١].

وبإمكانكِ أخيتي أن ترسمي خططكِ مقدمًا كـ «بيل ولتش»، بحيث تستجيب لكِ الحياة، فلو وضعتِ في ذهنكِ أن الحياة دائمًا إما أن تكون فعلاً أو رد فعل؛ فبمقدوركِ دائمًا أن تذكري نفسكِ بأن تبدعي وتبتدئي وتخططي.

---

(١) مائة طريقة لتحفيز نفسك تأليف «ستيف تشاندلر»

والكثير منا يمكن أن يقضي أيامًا كاملةً، وجميع أفعاله عبارة عن ردود أفعال، دون أن يدري بذلك، فنحن نستيقظ كردٍّ فعل لصوت المنبه، ثم تستجيبين بعد ذلك لمشاعر في جسمكِ، ثم تبدئين في الاستجابة لزوجك وأطفالك، وسرعان ما تذهبين إلى جامعتك أو عملك فتستجيبين لسائق التاكسي أو مدرسيك أو رئيسك في العمل، وقد تجدين رسالة إلكترونية على الكمبيوتر فتستجيبين لها، وتستجيبين للعملاء الأغبياء، والمدراء معدومي الذوق الذين يتطفلون عليكِ، وخلال الراحة تستجيبين للنادل على الغذاء.

وعادةً أن تكون أفعالكِ ردود أفعال قد تستمر طوال اليوم، وعلى مدار جميع الأيام، وهكذا تصبحين بمثابة حارس المرمى، والكرة تنطلق نحوك طوال الوقت.

لقد حان الوقت لأن تلعبي في موقع آخر، لقد حان الوقت لأن تنطلقي، وتُصوبي نحو الهدف بدلاً من انتظار لعب الآخرين ورمياتهم.

خططي ليومك كما كان «بيل ولتش» يخطط لمبارياته، انظري إلى ما ينتظركِ من مهام على أنها لعبات ستقومين بها. هنا ستشعرين أنكِ مندمجة في الجوهر الأساسي للحياة؛ لأنكِ بهذا ستشجعين العالم على أن يستجيب لكِ، فإذا لم تختاري فعل هذا فإن الحياة التي ستحيينها لن تكون مصادفةً، وكما يقول المثل القديم:

«من لا يحدد له اختيارًا؛ فقد اختير له».

تذكري جيدًا:

- تصبح الاحتمالات متعددة عندما تقررين أن تقومي بالفعل لا برد الفعل.

- كثيرًا ما يلوم الناس ظروفهم لما هم فيه، أنا لا أؤمن بالظروف، الناجح في الحياة هو من يسعى للبحث عن الظروف التي يريدها، وإنْ لم يجدها يصنعها بنفسه.

جورج برنارد شو

- الحياة ليست لإيجاد نفسك، وإنما لتكوين نفسك.

جورج باتون

* * *

قصة نجاح:

النجاح قد يأتي في حلم!

جوان كاثلين رولنغ.. هل سمعتِ بهذا الاسم من قبل؟

قد يبدو الاسم غريبًا، لكنك بالتأكيد تعرفين أحد أشهر أعمالها (هاري بوتر) تلك القصة الخيالية التي حققت مبيعات مهولة، جعلت من صاحبتها أول مليارديرة عن طريق التأليف حسبما أوردت مجلة «فوربس» المهتمة بعالم المال، في عام ٢٠٠٧م أصدرت «جوان» الجزء السابع من روايتها، وأصيب العالم يوم صدور الكتاب بشلل تام، ووقف قراؤها بالملايين من كلِّ أرجاء المعمرة في انتظار ساعة طرح الكتاب للجمهور، ولقد بيع منها في الولايات المتحدة فقط في هذا اليوم ١٢ مليون نسخة!!.

فمن هي هذه المرأة؟ وكيف كانت بدايتها؟

هي امرأة إنجليزية، عملت فترة في انجلترا، ثم سافرت لفرنسا ثم إلى البرتغال حيث كانت تعمل معلمة في إحدى مدارسها، وهناك تقابلت مع زوجها وأنجبت منه طفلة سمَّتها «جيسيكا»، وبعد سنوات طلَّقها زوجها، وحدث بينهما شجار عنيف ومتكرر، دفعها إلى الالتجاء للسفارة الإنجليزية طلبًا للحماية من زوجها السابق.

عادت «رولنغ» إلى بريطانيا، وهناك فُجعت بموت أمها، الأمر الذي أثَّر كثيرًا على حالتها النفسية، فعاشت حالة من الإحباط

الكبير، وأقامت في تلك الفترة مع أختها في منزلها بأدنبرة.

وفي عام ١٩٩٥م ـ أي: في الثلاثين من عمرها ـ بدأت «رولنغ» بكتابة مغامرات الصبي الساحر «هاري بوتر» الذي تجلى لها أثناء رحلة في القطار.

فكانت تحلم، وهي في القطار بأبطال خياليين، يجسدون شيئًا من أحلامها وأمانيها الطفولية.

في ذلك الوقت كانت «رولنغ» تعيش على نفقة الدولة عاطلة عن العمل، بل لقد كتبت معظم فصول قصتها على المقاهي كما قالت هي في مقابلة تلفزيونية.

وحين انتهت من فصول روايتها دفعت بها إلى أكثر من ناشر، فرفضوا نشر الكتاب، حتى بلغ عدد الرافضين لها ١٢ دار نشر!.

لم تيأس «جوان»، وواصلت البحث إلى أن وجدت ناشرًا صغيرًا وافق على مضض بنشر الكتاب، ومن المضحك أن الذي ضغط على الناشر لنشر الكتاب هو ابنته ذات الثمانية أعوام، والتي قرأت الرواية، وأعجبت بها جدًّا!!!!.

بيد أن الناشر طلب منها طلبًا غريبًا، وهو أن يكتب الحروف الأولى من اسمها فقط، حتى لا يعرف القارئ أن كاتب هذه القصة امرأة، وذلك لاعتقاده أن القراء سينفرون من قراءة كتاب أطفال كتبته امرأة.

وافقت «جوان» على طلب الناشر.. وأصبح الكتاب جاهزًا كي يطرح في الأسواق.

وبالفعل طُرحت الرواية في الأسواق بدون دعاية مسبقة، لكنها رغم ذلك نجحت نجاحًا كبيرًا ومُبهرًا، وكانت بداية الشهرة والنجاح، حيث تتالت الكتب، وحقق كل واحد منها أرقامًا مذهلة تزيد عن سابقه، وأخرجت أربعة أفلام من السلسلة ذات الكتب السبعة، فتكونت إمبراطورية «هاري بوتر» الضخمة.

ويُعتقد أن كُتب «هاري بوتر» قد بيعت أكثر من أربعمائة مليون نسخة حول العالم، وأصبحت «رولنغ» ثرية، فتزوجت من جديد، وأنجبت طفلاً آخر، وصارت واحدة من أكثر الشخصيات تأثيرًا ونفوذًا، بل إن صحيفة «صانداي تايمز» الأمريكية صنفتها في المرتبة ١٣٦ على لائحة أثرياء العالم، والـ (١٣) في لائحة أثرى نساء في بريطانيا.

وفي عام ٢٠٠١م، اشترت قصرًا فاخرًا تعود هندسته للقرن التاسع عشر، ويقع «كيلي شاسي هاوس» على ضفاف نهر «تاي» قرب «أبيرفلدي» في اسكتلندا، كما تملك «رولنغ» أيضًا منزلاً يضم

١٣ غرفة نوم في «ميرشيستون» في أدينبرغ، وبيتًا في «كينسنغتون» غرب لندن بـ ٨ مليون دولار.

وفي عام ٢٠٠٦م، أفادت مجلة «فوربس» الأميركية أن «رولنغ» هي ثاني أغنى امرأة في العالم، وصنفتها في المرتبة الـ ٤٨ على لائحة أكثر المشاهير تأثيرًا لعام ٢٠٠٧م.

وكل هذا بفضل حلم جاءها في قطار، حوّلته بموهبة فذة إلى سلسلة ناجحة، بمختلف المقاييس.

لتتحول من امرأة عاطلة مطلقة، تلاحقها الأزمات والمشكلات النفسية والمادية، إلى ظاهرة يعجز الكثيرون عن تحليلها.

* * *

الحكمـة طائر
والقلم صيـاد..

توقفي للحظات، وتمعني فيما قلناه في الفصل السـابق.. أعطـي لروحك مساحة من التأمل..

نقاط أعجبتني في صفة (المبادرة):

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ملاحظات على بعض النقاط:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

نقاط أنوي تبنيها أو دراستها بتوسع أكثر:

....

....

....

....

....

....

....

* * *

العادة الثانية

الثقة بالنفس

لا بدَّ للمرء أن يكون واثقًا من نفسه... هذا هو السر... حتى عندما كنت أعيش في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهيم على وجهي في الشوارع والأزقة باحثًا عن لقمة خبز أملأ بها معدتي الجائعة... حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم... كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدري لمجرد إنني أثق في نفسي... ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى بالوعة الفشل...

شارلي شابلن

عندما تنهار ثقة المرء منا بنفسه، تنهار حياته كلها..!

لا عجب في ذلك، فما قيمة الحياة حينما نحيها بنفوس مهترئة، تحييها كلمة ثناء، وتفنيها عبارة نقد أو تشكيك..

كُثر هم من يمشون بيننا بأجساد شامخة، لكن نفوسهم قد طأطأت هاماتها منذ زمن بعيد، نراهم فنحسبهم أولي بأس، وهم مساكين لا حيلة لهم ولا قوة..

(ثق بنفسك، وستعرف بعدها كيف تعيش...) هذه كانت إجابة الأديب الألماني «جوته» لمن سأله عن العيش الكريم، والحياة الناجحة.. وتالله لقد أصاب وأحسن..

فالثقة بالنفس هي كلمة السر للنجاح في الحياة.

وكم من طاقات أهدرت، ومواهب وأدت، وأفكار تبخرت، لعدم ثقة أصحابها بما يملكون، وعدم تقديرهم للنعمة التي حباهم الله سبحانه وتعالى إياها.. والمتتبع لحياة العظماء من البشر سيرى جليًا كيف أن ثقتهم بأنفسهم كانت هي البوابة التي عبروها كي تُخطَّ أسماؤهم في سجل المجد.. ودفاتر التاريخ.

والثقة بالنفس تُكتسب وتتطور، ولا تولد مع المرء منا، انظري حولك، ودققي النظر إلى هؤلاء الواثقين من أنفسهم،

وتأكدي مليًا أنهم قد اكتسبوا هذه الثقة.. هـذه الطاقـة مـن الثبـات والقوة اكتسبوها بأيديهم اكتسابًا.

معنى الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي إيمان المرء بمعتقداتـه، وأفكاره، وقدراته.

والواثقة من نفسها امرأة تلاقـي الحيـاة بصـدر مملـوء بالعزيمـة، والإباء، لا تعترف في قاموسها بكلمة «فشل»، بل تسمِّيها محاولة غير موفقة تتبعها أخرى أكثر وعيًا[١].

صفات المرأة الواثقة من نفسها:

١- تؤمن بأحقيتها في العيش الهانئ والناجح في الحياة.

٢- لا تتأثر بالنقد الجائر، وتستفيد من آراء الآخرين.

٣- مؤمنة بقناعتها وقيمها ومعتقداتها.

٤- تحترم تفكيرها وآرائها واجتهاداتها.

٥- أهدافها واضحة، ومرسومة بدقة.

٦- لا ترهب تحمل المسئولية.

نأتي الآن للسؤال الصعب..!

* **هـل أنـت امـرأة قويـة واثقـة مـن نفسـك.. أم شخصـية تعوزها القدرة على ذلك؟**

---

(١) الشخصية الساحرة .. للمؤلف.

* **هل تشككين في قدرتك على إسعاد نفسك ومن حولك؟**

* **هل تشعرين بالتضاؤل أمام إنجازات الآخرين.. وتستصغرين نفسك كلما ذكرت إحداهن ميزة تتمتع بها؟**

* **هل تخافين من الغد.. وترهبين المستقبل؟**

* **هل تقولين لنفسك: (لقد فتشت كثيرًا داخلي، فلم أر لي ميزة أو موهبة كفلانة من صديقاتي)؟**

حنانيك أختاه إنْ كانت إجابتك بـ «نعم» على كل أو أحد من الأسئلة السابقة..

مهلاً إنْ كنتِ ترين نفسك امرأة غير واثقة من نفسها.. وقدراتها.. وملكاتها..

فإنَّ كلَّ إنسانٍ يطأ هذه الأرض يحمل بين أضلعه (حلم)، ويحمل معه القدرة على تحقيق هذا الحلم..

لكنها النفس الأمارة التي تبحث عن الراحة، وتتلذذ بالركون والقعود.. وتوهم صاحبها أنها ليس لها من التميز نصيب.. فيصدقها الواحد منا..!!

ولستِ وحدكِ أسيرة هذا الاعتقاد...!

فأكثر البشر هشيشون، لا يملكون الثقة في أنفسهم، ولا يقدرون

ذواتهم حقها، يقول ألفريد أدلر[1]: (إن البشر جميعًا خرجوا إلى الحياة ضعافًا عراة عاجزين، وقد ترك هذا أثرًا باقيًا في التصرف الإنساني، ويظل كل شيء حولنا أقوى منا زمنًا يطول أو يقصر، حتى إذا نضجنا ألفينا أنفسنا كذلك، تواجهنا قوى لا حول لنا أمامها، ولا قوة، ويقفل علينا شرك الحياة العصرية المتشعبة كما يقفل الشَّرك على الفأر، فهذه الظروف القاهرة التي نخلق ونعيش فيها تترك في الإنسان إحساسًا بالنقص باقي الأثر، ومن ثم تنشأ أهداف القوة والسيطرة التي توجه تصرفات البشر).

بالرغم من هذا إلا أن هناك من البشر من يمضي في دروب الحياة متفوقًا على هذه الظروف، صانعًا لنفسه مجدًا تليدًا، قاهرًا ما اصطلح الناس على تسميته بالمستحيل..

كلنا نُخلق ضعافًا ﴿وَخُلِقَ الإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء:٢٨]، أيضًا جهلاء، لا نعرف شيئًا عن أبجدية الحياة، ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا﴾ [النحل:٧٨].

فما الذي يجعل منا أبطالاً ناجحين.. وآخرين تعساء فشلة، لا يملكون لأنفسهم ولا لغيرهم ضرًا ولا نفعًا..

إنَّ ما أريد قوله لكِ أخيتي الغالية: أن كل البشر يتفقون في كونهم ولدوا ضعفاء.. لكن ثقة البعض بأنفسهم وقدراتهم، وقبله

---

(١) يُعتبر الأب الحقيقي لعلم النفس الحديث؛ لما أسهم به في فهم نفس الإنسان بطريقة عملية لا يستطيع أن يخرج عنها أي دارس أو باحث في علم المشورة اليوم.

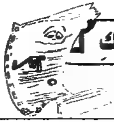
بربهم، وبالمنح التي أعطاهم إياها، هو الذي دفع بهم إلى الارتقاء والمنزلة العالية.

وانعدام ثقة البعض الآخر ـ وهم الأغلبية ـ هو ما زجَّ بهم في قائمة العاديين البسطاء، عديمي الحيلة.

هل أنا واثقة من نفسي؟

أنت أقدر الناس بالإجابة على هذا السؤال، بيد أن الكاتب الأمريكي «جيمس بندر» ـ مدير معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك ـ له اختبار يحدد إلى مدى بعيد إجابة هذا السؤال، دعينا نقوم به:

اختبري ثقتكِ بنفسكِ



السؤال	نعم	لا
هل تسيرين رافعة الرأس، ثابتة الخطو؟		
هل تتكلمين بصوتٍ واضحٍ؟		
هل أنت مقتنعة بإمكان ازدياد مقدرتك؟		
هل تركنين لحكمك على الأشياء أم تـركنين لحكـم الغير عليها؟		
هل ترين أنه في وسعك أن تساهمي في جعل العـالم مكانًا أفضل للعيش؟		
هل تحتفظين ببشاشـتك واتزانـك في الوقـت الـذي يفقد فيه كل من حولكِ بشاشتهم واتزانهم؟		
هــل تقـدمين اقتراحــات لتحســين العمــل الــذي تضطلعين بجانب منه؟		
هل تعنين بمظهرك وهندامك؟		
هل تسيطرين على رغبتك في الجنوح إلى الانغماس في أحلام اليقظة؟		
هل تبادرين إلى حـلِّ المشـكلات الـتي تطـرأ علـى عملك؟		

لا	نعم	السؤال
		هل ترين أنه في مقدورك بذل جهد أكبر مما تبذلينه الآن؟
		هل لديك حلول تزيلين بها مخاوفك وقلقك؟
		هل تستطيعين أن تحتفظي بهدوئك طوال الوقت؟
		هل لديك خطة واضحة لتحسين مستقبلك؟
		هل تواصلين مسيرك غير عابئة بالإخفاقات التي تواجهك؟

الآن يجب أن تعلمي أن الثقة بالنفس تنمى إذا وجَّهتِ مزيد من العناية إلى أفعالك وتصرفاتك، وطريقة تفكيرك.

- فإذا كانت إجابتك بالإيجاب على كلٍّ الأسئلة السابقة؛ فأنت تمتلكين المقومات الأساسية للثقة بالنفس.
- وإذا أجبت بالنفي على أكثر من ثمانية أسئلة؛ فأنت دون المعدل، وأمامك عبء لا بدَّ من مواجهته؛ كي تبني ثقتك بنفسك[١].

(١) طريق الشخصية الجذابة: جيمس بندر.

ثمرات الثقة بالنَّفس:

عندما تثقين بنفسك تكونين قد أشعلتِ جَذْوةَ الحماسة بصدرك، وتهيأتِ كي تقاسمي العظماء أماكنهم على القمة التي تشتاق إليكِ، ومن أهم الثمرات التي تجنينها بهذه الثقة أيضًا أنها:

١- **تضيء لك ركن مواهبك:** فالله سبحانه وتعالى غرس في كل شخص منا مجموعة من المواهب، والواثقة من نفسها هي مَنْ تفتش جيدًا عن موهبة أو أكثر بداخلها، وتتأمل بناءها النفسي، وقدراتها الشخصية، وإمكاناتها المختلفة، فتُخرج أعظم ما تملك، وتشقُّ طريقها في الحياة بنجاح مستعينةً بموهبتها المكتشفة.

٢- **تمنعك من الانغماس في شخصيات الآخرين:** عندما تثقين بنفسك؛ فإنك تحصنين ذاتك من احتلال الشخصيات القوية لها، قد تتخذين لك قدوة تعجبين بها، لكنك أبدًا لن تلغي شخصيتك أمام قوة هذه القدوة، الإمعة فقط هي من تمحو شخصيتها لتحلَّ محلها شخصية أخرى، أما الواثقة من نفسها؛ فهيهات أن تقع في ذلك الفخِّ.

٣- **تجعلك أكثر حكمةً وقوةً في تحديد أهدافك وطموحاتك:** التردد ملغي من حياة الواثقة من نفسها، فهي تتروى

وتـدرس، وتنظـر بتـأن إلى خطواتهـا القادمـة، فـإذا عزمـت أمضت عزمها، وشـقت طَريقهـا، واثقـةً مـا اختـارت، مطمئنـةً إلى سلامة رأيها.

٤- **تساعدك في التغلب على كبوات الحياة:** لـن تخلـو حياتك، ولا حيـاة أي امـرئٍ مـن كبـوات وعثـرات، عـديمي الثقـة يتحطمون فوق صخرة التجارب الغير موفقة، يدمنون البكاء على ما فات، وينهزمون سريعًا أمام الكبوات الطارئـة، أمـا أنـتِ بثقتـكِ في نفسكِ فتـدركين جيـدًا أن الفشـل غـير موجـود في قاموسـك، وأن المحاولات التي أخفقت فيها قد تكون بداية لنجاح مأمول، وأن العثرة ليست نهاية العالم أو آخر المطاف.

٥- **تجعل نظرتك للحياة أكثر تفاؤلاً:** وذلـك لأن الغـير واثقة من نفسها ترى من حولها أفضل منهـا، ولا تفـتر مـن مقارنـة نفسها بالأخريات، مما يـدفعها دفعًـا إلى مقـتهن، ممـا يـنعكس علـى سلوكها، وبالتالي في نظرتها للحياة التي ظلمتها بأن أعطـت لغيرهـا المنح والهبات ولم تعطها!.

أما الواثقة من نفسها؛ فهي ترى في الآخـرين الجانـب المشـرق وتشجعه، مطمئنةً بأن نصيبها قد أصابها، وأنهـا ليسـت بأقـل ممـن تقابلهن في الحياة، فهي تعتـز بمـا لـديها، وتشـكر خالقهـا علـى مـا أعطاها، وتتمنى الخير للجميع.

انعدام الثقة وعقدة النقص:

طبيعي أختي أن نتعثر مرة.. أو نكبو بشكل مفاجئ.. أو أن يتسلل إلينا شعور بالإخفاق، لكنه يجب أن يكون شعورًا وقتيًا، ولا يلبث أن يختفي ويتبخر وسط طوفان العمل والجد والنشاط، ومشاعر الثقة بالنَّفس، ويعود بعده المؤشر إلى مستواه الطبيعي.

أما أن تحطمنا الكبوات، وتضعفنا العثرات، وتنال منا التجارب التي لم نوفق فيها؛ فهذا انعدام ثقة بالنفس، خاصةً إذا صاحبها تمرد وبغض لبنائك الداخلي، وطريقة تفكيركِ، وعدم ثقة بثوابتكِ ومعتقداتكِ، وما تؤمنين به.

فهنا تكونين عرضةً للتعرض لأحد أخطر المشكلات النفسية، وهي مشكلة (الإحساس بعقدة النَّقص).

وأقصد بعقدة النقص هو استصغاركِ لكيانكِ أمام الآخرين، ورؤية الآخر أفضل وأقوى، وأهم منكِ.

المصابون بعقدة النقص ينظرون للناس على أنهم أفضل منهم.. وأذكى منهم.. وأكثر منهم حظًّا، ويرون أنفسهم في المقابل.. ضعفاء، ومساكين، وقليلي حيلة، وبائسي حظٍّ.

الواحد منهم يقارن بين نفسه وبين ميزة أو ميزتين لدى الآخرين، فيتبدى له هوة عميقة، وفرق كبير، يعمل عمله في تحطيم نفسيته، واستصغاره لمواهبه، وبخسه حق نفسه وإمكاناته.

ويأخذ وقتًا طويلاً، وجهدًا جبَّارًا في تعـويض نقائصـه، والـتي تكون في كثير من الأحيان وهمية.

العالم النفسي «ألفريد أدلر عرَّف (عقدة النقص) بأنها انحراف في الشخصية، يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعًا أفضل منـه في شيء أو آخر.

يقول «جيمس بندر»:

(إنه نقمة تحلُّ بالشخص الذي لا يعرف قدر نفسه، فضحاياه لا ينعمون بسكينة النفس التي من حقِّهم أن ينعموا بهـا، فهـم يبـذلون جهـدًا متصـلاً للتعـويض عـن نقائصـهم، سـواء كانـت حقيقيـةً أو متوهمةً.. وتكون جهودهم في التعويض عـن نقائصـهم مـن الشـدة بحيث تشكل ذوقهم في اختيار ثيابهم، وانتقـاء أصـدقائهم، وطبيعـة أحلامهم، وطريقة حديثهم، ومثلهم العليـا، وغيرهـا مـن الصـفات العديدة المتداخلة في الشخصية الإنسانية)[١].

هل تشكينِ من الإحساس بالنَّقص؟!

هذا الاختبار يساعدك في الإجابة على هذا السؤال:[٢]

(١) طريق الشخصية الجذابة: جيمس بندر
(٢) المرجع السابق

م	السؤال	نعم	لا
١	هل يتهمك الناس بحب التفاخر؟		
٢	هل تجتهدين في تجاهل العرف والتقاليد؟		
٣	هل يصيبك الارتباك حين تُقَدَّمين للغرباء؟		
٤	هل تحاولين التأثير في صديقاتك بارتفاع الصوت؟		
٥	هل تقاطعين محدثك باستمرار لتتحدثين أنت؟		
٦	هل تشعرين في نفسك بالحزن لنجاح الآخرين؟		
٧	هل ترين أن الوضع الاجتماعي حولك كله أخطاء؟		
٨	هل تجتهدين في لفت الأنظار إليك، وإن كان بتصرفات غير لائقة؟		
٩	هل ترغبين في الملابس الشاذة والعادات الشاذة بدعوى الموضة؟		
١٠	هل تغضبين إذا ألقيت نكتة تمس شخصك؟		
١١	هل تحبين أن تقولي أشياء تؤذي مشاعر الآخرين؟		
١٢	هل ترضيك المجاملة أكثر مما يرضيك إنجاز العمل؟		
١٣	هل تجتهدين في أن تحجبي كل من عداك في شلة الأصدقاء؟		
١٤	هل ترفضين المقترحات التي تهدف إلى مساعدتك؟		
١٥	هل تشكين في قدرتك على الارتباط بزوج مناسب لك؟		

ملحوظة:

إنَّ مُركب النقص أمر نادر؛ فمعناه أن تستشعري النقص طول الوقت، أما أن تستشعريه من وقت لآخر، فأمر طبيعي لا شذوذ فيه.

إذا كانت إجابتك هي «نعم» عن ثمانية؛ فأكثري من الأسئلة السَّالفة، فدلالة ذلك أنك ميَّالة إلى مواجهة الحياة مواجهةً غير قائمة على الواقع.

صفات المرأة المصابة بعقدة النقص:

١- **تشعر بالاضطهاد الدائم:** لا أحد يحبها، الكلُّ يسخر منها، تقول لنفسها: (بالطبع يتحدثون عني بسوءٍ، وأنا بعيدة عن مجلسهم)، أي إشارة تراها تظنها لمز وغمز، تفسيراتها سلبية، يغلب عليها الانفعال، والتفسيرات الخاطئة.

٢- **الحساسية المفرطة:** أي ملحوظة تؤرقها، البسيط من النقد يشعل في ذهنها نارًا حاميةً، كلُّ نصيحةٍ أو نقدٍ لا تراها سوى ضربة موجهة إلى صميم كرامتها وكبريائها؛ فهي تجسِّم الصَّغير، وترى التوافه من عظائم الأمور.

٣- **لا تقدِّر إنجازاتها:** بل لا تراها أصلاً، فليس لديها مفهوم واضح للنجاح، تنقد نفسها بشكلٍ قاسٍ.

٤- **سرعان ما ترفع الرَّاية البيضاء:** وتسلم بهزيمتها، وتركن

لفشلها وخيبتها، ليس لديها العزيمة والإصرار اللذان يدفعانها للبذل، وتخطي العقبات، والتغلب على الفشل والعثرات.

٥- **حانقة على نجاحات الآخرين:** ترى أن هناك خللاً في توزيع الأرزاق ـ عياذًا بالله ـ وأن الصدفة لعبت دورها في كلِّ تجربة نجاح، وأن الحظَّ ـ عندها فقط ـ قد انسحب، ولم يعطها كالآخرين، لذا فما إنْ تر مشروعًا ناجحًا، أو تسمع قصة نجاح إلا ويلوك قلبها الحقد، وتشعر بالضيق والحزن الشديدين.

٦- **تفتقد روح الفكاهة:** نعم قد تضحك ملء فِيها إذا علقت إحداهن تعليقًا فكاهيًّا على إحدى صديقاتها، لكن عندما يتعلق الأمر بها؛ فالأمر يختلف.. وبقوة.

فلا تملك نظرة موضوعية تحكم بها على الأمور، وتقيس بها الأشياء، لذا فلا عجب أن تراها وبسرعة شديدة تحول جلسات المرح والفكاهة إلى ساحة معركة، تتدافع فيها المشاعر السلبية، ويسيطر فيها الحنق والسخافة والشِّجار! (١)

هل رأيتِ في نفسكِ صفة أو أكثر مما ذكرت؟

لا عليكِ، رددي معي أولاً هذه العبارة:

ليست المشكلة في أن نمرض، المشكلة في أن نستسلم للمرض.

---

(١) راجعي إن أحببتِ كتاب طريق الشخصية الجذابة.

نعم.. المشكلة أن ننهار ونستسلم لعوارض الحياة السَّلبية؛ لذا فنصيحتي لكِ أخيتي الغالية أن تنتبهي للإشارات القادمة، لعلها تساعدك في جبر هذا الكسر:

عوامل لزيادة ثقتكِ بنفسكِ:

١ -واجهي عيوبك، وقوِّمي مشاكلك، وتوكلي على خالقك.

لم يكن أبدًا الهروب من مواجهة الذات شيئا جيدًا، بل على العكس يضخِّم المشكلات ويزيدها، والأخطر أن يصور لكِ وهمك أنكِ أعلى شأنًا من الآخرين، ويأخذ بيدك للصعود إلى برجٍ عاجٍ، تحبسين فيه نفسك بحجة أنكِ أرفع ممن تعرفينهم!.

حذار من هذا الفخِّ، وابدئي أخيتي في اتخاذ أولى الخطوات الإيجابية، وواجهي نفسك، وشخِّصي داءك، ولا تهربي من تلك المواجهة، بل تعهدي لنفسك أن تكوني شجاعةً قويةً، ولا تهربي من مواجهة الحقيقة.

٢ -شمِّري ساعد الجد، وابدئي العمل!!

مؤكد أن لديك بابًا يقودك إلى ساحة النجاح، ركِّزي عليه، وابدئي مشوارك إليه.. بقليل أو كثير من الجهد والعرق والكفاح

تستطيعي التغلب على نقائصك، والتفوق والنجاح.

الأغربُ من ذلك أختي الكريمة أن هناك حالات كثيرة كان الإخفاق فيها بداية النجاح، ومن رحم الفشل ولد التفوق والتميز والرقي.

والملفت للنظر حقًا أن كُتَّاب السير والتراجم يفتشون دائمًا في حياة المشاهير والعظماء عن تلك النقطة التي كانت بداية انطلاقهم للمجد، فيكتشفون في أحيان كثيرة أنها كانت عَقَبة كئود أو فشلاً ذريعًا أو إخفاقًا في تحقيق هدف، حوَّل مجرى حياتهم إلى الطريق الذي لمعت فيه عبقريتهم!.

٣ -اطرقي الباب الصحيح!!

لكلٍ واحدٍ في الحياة طريق يسلكه إلى قمم المجد والنجاح، والخطأ الذي كثيرًا ما نقع فيه أن يعجبنا باب قد مرَّ منه قبلنا شخص ما، فنحاول ولوجه، فنفشل.. فنعيد الكره، فيتكرر الفشل.. ونظلُّ هكذا إلى أن تتحطم ثقتنا بأنفسنا.

لذا كان من الأهمية بمكان أن تجتهدي في اختيار الطريق المناسب لك قبل أن تشمِّري ساعد الجد، إذا لم يكن لديكِ موهبة الرسم؛ فلماذا تصرين على أن تكوني رسامة؟! وإذا لم تكوني قادرة على التحصيل العلمي؛ فلماذا تصرين على أن تكوني عالمة؟!

ولعلكِ إذ تقلبين ناظريك ترين نساءً كُثر لم يكن لديهن في

الجمال والحُسن حظٌّ، لكن سحر حديثهم، وطيب معاملتهم، قد طغى على تواضع جمالهن، بل صار أقوى سحرًا، وأقدر من غيره على خطف الألباب.

فلا تقفي عند نقطة وتصري عليها.. ركِّزي على ما يميزك.

٤ - كوني شاكرةً.. راضيةً.. مؤمنةً!!

إيمانك بالله يريح أعصابك، ويجعل تفكيرك أهدأ وأكثر نضجًا وتسامحًا..

الرضا شعورٌ يجعل المرء منا في أرقى درجات الراحة والطمأنينة، وإيمانك بأن الله قد اختار لك الطريق المناسب، وأنه ـ سبحانه ـ أحنُّ عليكِ من والديك ـ مهما واجهنا من صعاب ـ يجعل القلب ملء بالتسامح والرضا وراحة البال.

لا يوجد حاقد أو حاسد مؤمن.. ولم يخبرنا التاريخ بنبأ متذمرين ساخطين، تملأ التقوى قلوبهم؛ لذا كوني مع الله، ولا تبالي.

٥ - تقبلي ذاتك!!

فلن يقبلكِ أحد إذا لم تقبلي ذاتكِ، اربتي بيد حانية فوق تلك النفس المضطربة بداخلكِ، اقبلي نفسك، فقبولكِ إياها أول درجة في زرع الثقة فيها، ولا تكثري السخط والشكوى؛ فكثرة الشكوى والسخط تأكل من رصيد سعادتكِ، وتحطم راحة بالك وهنائكِ.

٦ - سامحي نفسكِ!!

فلا تحاولي جلد ذاتك إذا ما أخطأتِ أو زللتِ، نعم الندم مطلوب ـ بل هو شرط في قبول التوبة ـ لكن القنوت أمر منهي عنه دينيًّا ونفسيًّا، وإلا ما عمل العاملون، ولا أنتج المنتجون، ولتوقف كل شخص في الحياة أمام خطئه، يبكي على زلته، ويعجبني كثيرًا قول عالم النفس الشهير (وليم جيمس): إنَّ الله يغفر لنا أخطاءنا.. لكن جهازنا العصبي لا يغفرها لنا أبدًا!.

٧ - أوقفي مَنْ يحاول هدمكِ!!

النقد الجائر.. العبارات القاسية.. الكلام الذي تغلب عليه نبرة السخرية والتهكم مرفوض تمامًا.

ستجدين مَنْ يحاول هدم ثقتك بنفسك ـ بحسن نيةٍ أو بسوء نيةٍ ـ أوقفيهم بحزمٍ، وأعلني على الملأ أنك امرأة غير قابلة للتحطيم!.

لا غضاضة في قبول النقد البنَّاء، وشكر من أسدى لك نصحًا، لكن النقد الجائر، فقاوميه بهدوءِ نفسٍ.. وقوةٍ.

٨ - اصنعي سجلاً لنجاحاتكِ!!

وقلِّبيه كلما اهتزت ثقتك بنفسك، ذكِّريها دائمًا أنكِ فعلتيها من قبل، وتستطيعين أن تفعليها مرة أخرى؛ فهذه أفضل طريقة تعيدين بها الثقة إلى نفسكِ.

٩ -تحملي المسئولية!!

اقهري خوفك، وتقدمي نحو ما كنت تخشينه في السَّابق.. بهدوءٍ ورويةٍ وعزمٍ وقوةٍ، تستطيعين هزيمة خوفك وترددك.. أقبلي نحو ما تخشينه يخشاكِ!، وتذكري دائمًا أنه ما دام أحد قد فعلها من قبل، فتستطيعين أن تفعليها أنتِ أيضًا.

١٠ -غيِّري قناعاتكِ السلبية!!

لدى النساء معدومي الثقة بأنفسهن، قائمة ببعض القناعات الفاشلة، والتي تزيد من زعزعة ثقتهن بأنفسهن مثل:

لقد جربت وفشلت؛ فلماذا أحاول ثانية؟

النَّجاحُ ضربةُ حظٍّ، وأنا حظي معروف!!.

(التعلل بـ «لو») لو كنت غنيةً.. لو كنت جميلةً.. لو كنت أكملت دراستي.. لو كنت فكرت مليًا قبل الشروع في هذا الأمر.

ناهيك عن العبارات الجالدة للذات مثل:

أنا فاشلةٌ... أنا لن أستطيع... لم يخلق النجاح لي...

ويجب على مَنْ تريد زرع الثقة في نفسها أن تتخلى عن تلك القناعات، وتثق بقدرتها على تجاوز مشاكلها.

وذلك يتأتى بأن تصنعي سجلاً لنجاحاتك كما أوضحنا في نقطة سابقة، وأن تستشعري لذة النجاح في كلِّ خطوةٍ من خطواتك، وإن كانت صغيرةً، كذلك عليك بقراءة سير الناجحين والناجحات،

وكيف استطاعوا التغلب على الصُّعوبات التي واجهتهم.

وفي الأخير يجب أن تضعي نصب عينيك تلك الآية الكريمة:

﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد:١٨].

هل تعلمين أن:

- عبد الرحمن الداخل الملقب بـ «صقر قريش» دخل الأندلس طريدًا مهاجرًا بمفرده، فجنَّد الجنود، ومصَّر الأمصار، وأقام دولة كاملة!.
- ألبرت اينشتاين لم ينطق بحرف حتى بلغ الرابعة من عمره، ووصفه مدرسوه أنه غبي بطيء الفهم!.
- أديسون قال مدير المدرسة لأمه: عذرًا سيدتي طفلك معتوه، ومدرستنا لم تُبن للمعاقين!.
- والت ديزني فُصِلَ من الجريدة التي يعمل بها؛ لأنه خامل ليس لديه أفكار إبداعية جذابة.
- إبراهام لنكولن فشل في الانتخابات ثمان مرات، وأصيب بانهيار عصبي حين ماتت زوجته، وأصبح رئيسًا للولايات المتحدة عندما بلغ الستين من عمره!

وليست الأمثلة للرِّجال فحسب:

- فلم يقف بجوار أديسون سوى أمه، وهي البطل الحقيقي لإنجازات ابنها.

- هيلن كيلر العمياء الصماء البكماء حصلت على شهادة الدكتوراه في العلوم، والدكتوراه في الفلسفة، وشاركت في التعليم، وكتابة الكتب، ومحاولة مساعدة المعاقين قدر الإمكان.

وفي أوقات فراغها كانت هيلن تخيط وتطرز وتقرأ كثيرًا، وأمكنها أن تتعلم السباحة والغوص، وقيادة المركبة ذات الحصانين!

- روزا باركس فتاة سوداء لا تملك من حطام الأرض شيئا هزت أمريكا، وجاءت بالعدل والمساواة لأبناء لونها.

- سحر هاشمي - والتي سنتعرض لقصتها لاحقًا - استطاعت أن تتحول من موظفة في مكتب للمحاماة، إلى سيدة أعمال ذي قوة ونفوذ في الاقتصاد البريطاني، وتُدرَّس نظرياتها في الجامعات البريطانية.

ولأن أعظم إنجازات المرأة تكون في بيتها، فجلُّ الإنجازات تظلُّ بين الجدران، وقصص النجاح والتفوق، والتغلب على الفشل، ومشاكل الحياة، وعقبات الأيام أكثر من أن تحصى وتعد، وسهل أن ترينها بوضوح إذا ما دققت النظر.

إشارة هامة:

الثقة بالنفس والكِبر:

كثيرًا ما يخلط الناس ما بين الثقة بالنفس والغرور، وحقيقة الأمر أنه بالرغم من الاختلاف الكبير ما بين الصفتين إلا أن التفريق بينهم يصعب على كثير من الناس.

نصيحتي لك أخيتي ألا تهتزي إذا ما وصفك جاهل بالغرور، أو لمزتك صديقة بالكِبر، حاولي تفهيمهم إذا ما كان السبيل ممهدًا، وإلا فانطلقي ودعيهم خلف ظهرك يتهامسون، فلن تستطيعي تكميم الأفواه!.

* * *

أقوال الناجحين عن الفشل..!

- هل حاولت؟ هل فشلت؟ لا يهم... حاول مجددًا، وافشل مجددًا، ولكن افشل بصورة أفضل...

صمويل بيكيت

- لا تقلْ: أنا فاشل، بل قُلْ: كانت محاولة فاشلة؛ فالفشل حدث، وليس شخص...

وليم براون

- قد يفشل المرء مرات عديدة، ولكنه لا يكون فاشلاً إلا إذا بدأ يلقي اللوم على الآخرين...

جون بوروف

- ما نسمِّيه «فشل» ليس معناه السقوط لأسفل، بل معناه البقاء في الأسفل...

ماري بيكفورد

- الفشل نوعين: نوع يأتي من التفكير بدون فعل، ونوع يأتي من الفعل بدون تفكير...

جون شارلز سالاك

- الفشل هو ببساطة فرصة جديدة لكي تبدأ من جديد، لكن هذه المرة بذكاء أكبر.

(هنري فورد)

- النجاح هو أن تتنقل من فشل إلى فشل بدون أن تفقد حماسك...

سير وينستون شرشل

- كلُّ ما تحتاجه في الحياة هو الجهل والثقة... وبعد ذلك النجاح مضمون...

مارك تواين

* * *

الحكمـة طائر والقلم صيـاد..

توقفي للحظات وتمعني فيما قلناه في الفصل السَّابق.. أعطي لروحك مساحة من التأمل..

نقاط أعجبتني في صفة (الثقة بالنفس):

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ملاحظات على بعض النقاط:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

نقاط أنوي تبنيها أو دراستها بتوسع أكثر:

....

....

....

....

....

....

....

....

* * *

العادة الثالثة

رسم الأهداف

أفضل طريقة للتنبؤ بالمستقبل
هو اختراعه...

آلان كاي

الحيـاةُ بحـرٌ ممتـدُ الأطـرافِ، وحياتنـا سُفنٌ.. وكلٌّ فوق سفينته ربان.. وكي تصل السفينة ـ أي سفينة ـ إلى وجهتها ينبغي أن يكون لدى ربانها خريطة وبوصلة، وبطبيعة الحال يجب أن يكون هناك هدف محدد سلفًا يجب الوصول إليه.

وبحسب وضوح أهداف كل سفينة، واستعدادها التقني يكون نجاحها أو تخبطها في الوصول إلى هدفها، والدفة التي تمَّ توجيهها في الاتجاه السليم، والشراع الذي ارتفع طالبًا مؤنة الرياح، هما سبيل كل ربان إلى وجهته.

أخيتي.. ترى هل حددتِ أهدافك، ووجهتِ شراعك إلى الوجهة الصحيحة أم تركتِ سفينتك لعواصف الأيام، تختار لكِ الوجهة التي تريدين..؟!

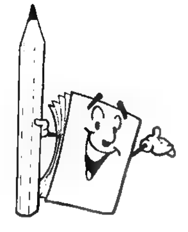
هذا هو السؤال...!

حياتك هي السفينة.. وأهدافك هي الوجهة.. وخططك هي الدفة والشراع.

ولا يوجد رياح مواتية لسفينة بلا وجهة...

فلا سبيل أمام تميزك ورقيك سوى بوضع أهداف لحياتك وخطط تبلغين بها هذه الأهداف.

أهمية رسم الأهداف:



في عام ١٩٥٣م أجرى الباحثون في جامعة Yale الأميركية استطلاعًا وجدوا من خلاله أنه فقط ٣٪ من الخريجين لديهم مجموعة من الأهداف المحددة بوضوح، والباقي لا يملك أهدافًا أو لديه أهدف ضبابية غير واضحة المعالم، وبعد عشرين عامًا -أي: في عام ١٩٧٣م- عاد هؤلاء الباحثون، وزاروا أفراد فصل عام ١٩٥٣م ووجدوا أن نسبة الـ ٣٪ من الخريجين الذين كانت لديهم أهدافًا محددةً ومكتوبة قد حققوا إنجازًا وثروةً قيمتها تعادل منجزات نسبة الـ ٩٧٪ الآخرين مجتمعةً!.

ولقد أعاد الباحثون هذا الأمر إلى التخطيط الجيد والأهداف الواضحة المرسومة بعناية ودقة.

يقول الدكتور عبد الكريم بكار - حفظه الله: إنَّ رسم الأهداف نوعٌ من مدِّ النظر في جوف المستقبل، وإنَّ الله جلَّ وعلا يحثنا على أن نتفكر في الآتي، ونعمل له: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨].

إنَّ المسلم الحق لا يكون إلا مستقبليًّا، ولكننا بحاجة إلى أن نعمم روح الالتزام نحو الآخرة على مسلكنا العام، تجاه كل

ما يعنينا من شئون وأحوال[1].

إنكِ عندما يكون لديك هدف واضح محدد؛ فهذا ينقلك من دائرة الأماني إلى دائرة المبادرة، ومن حزب المفعول به إلى حزب الفاعلين الإيجابيين.

إنَّ أحد الإيجابيات لرسم الأهداف تتأتى من أنه بمجرد أن تلتزمي بهدف، فإن تفكيرك وذهنك وطاقاتك تُشحذ من أجل السعي وراء هذا الهدف، وسيتملك ذهنك نوع من الصَّفاء والوضوح نحو ما تريدين تحقيقه.

إننا نعيش أختي في بحر من المعلومات، والذهن لا يتوقف إلا أمام ما يريده فقط، ويدع ما عدا ذلك يمرُّ دون التوقف عنده، تمامًا كالسمكة التي لا تغرق!.

هل سألتِ نفسكِ يومًا لمَ لا تغرق السمكة!؟

ببساطة لأن لديها نظام مراقبة، يسمح لها فقط بأخذ ما تحتاجه من ماء، وترك ما لا تحتاجه.

تمامًا كحالتك عندما تودين شراء حقيبة معينة مثلاً؛ فإن ذهنك يبدأ بالالتفات إلى ذلك النوع الذي تودين شراءه، فبمجرد أن ترين هذه الحقيبة تتدلى من معصم امرأة في الشارع، سيتجه إليها طرفك لاإراديًا.

---

(١) د. عبد الكريم بكار مقال بعنوان: (من أجل إنتاجية أفضل أهمية رسم الأهداف) نشر في شبكة صيد الفوائد.

هل كنتِ تسيرين ذات مرة في الشارع، وأخذك التفكير فغصتِ فيه.. وفجأةً وجدتِ نفسكِ أمام منزلك؟.

فمن الذي أرشدك وقتها، وقد كان تركيزك بعيدًا عن هدفك، إنه اللاواعي الذي يُبرمج على الهدف، ويسير عليه.

فالهدف بمجرد تحديده، وإلقاء الضوء عليه، سيجعلك تركزين على الأفكار والآراء والفرص التي تساعدك على تحقيقه.

التركيز على الهدف:

معظمنا لا يركز أبدًا، فدائمًا ما نشعر بنوع من الفوضى النفسية المثيرة، وذلك لأننا لا نحاول التفكير في عدة أشياء في وقتٍ واحدٍ، فدائمًا ما يكون هناك الكثير على الشاشة.

وقد ألقى «جيمي جونسون» - المدرب السابق لفريق دالاس كاوبوي - كلمة تحفوية ممتعة، وذلك للاعبي فريقه قبل إحدى المباريات المهمة عام ١٩٩٣م:(١)

(لقد قلت لهم: إننا لو وضعنا شيئًا بعرض مترين، وطول أربعة أمتار عبر الحجرة، سيستطيع الجميع أن يعبروه دون أن يسقطوا، وذلك لأن تركيزنا سيكون في أننا سنعبر هذا الشيء، أما إذا وضعنا نفس هذا الشيء على ارتفاع عشرة طوابق بين مبنيين، فلن يعبره إلا

---

(١) ستيف تشاندلر، مائة طريقة لتحفيز نفسك.

القليل، وهذا لأن التركيز هنا سيكون على السقوط وهكذا، فإن التركيز هو كل شيء، والفريق الذي سيركز أكثر اليوم هو الفريق الذي سيفوز بالمباراة).

وطالب جونسون لاعبي فريقه بألا يتشتت انتباههم بالجماهير أو الإعلام أو بإمكانية الخسارة، بل عليهم التفكير أن يركزوا على كل لعبة في المباراة نفسها كما لو كانت جلسة تعليمية. وفاز الفريق في المباراة ٥٢ / ١٧، وهناك نقطة مهمة في هذه القصة لا يقتصر مغزاها على كرة القدم، فمعظمنا غالبًا ما يفقد تركيزه في الحياة؛ لأننا دائمًا ما يسيطر علينا القلق من العديد من الاحتمالات السلبية، فبدلاً من أن نركز على مساحة الاثنين في أربعة نقلق من كل عواقب السقوط، وبدلاً من التركيز على الأهداف يتشتت انتباهنا بالقلق والخوف.

أما عندما نركِّز على ما نريده؛ فإنه سيتحقق في حياتنا، وعندما تركّز على أن تكوني شخصيةً سعيدةً ومتحفزةً فسوف تكونين.

مواصفات الأهداف:

نعم للمرء مطلق الحرية في اختيار الأهداف التي تتناسب مع إمكاناته وميوله ورؤيته، لكنها ـ خاصةً للمسلمة ـ يجب أن تخضع لمعايير توفر لها السير على القضبان الصحيحة، ولقد عدد علماء الإدارة مواصفات الأهداف بأنها يجب أن تكون:

١ - **مشروعة:** أولاً يجب أن يكون الهدف مشروعًا، لا يصطدم بشرع، ولا يسفّه عُرف، ولا يخرق قانون.

ما أتفه الحياة يحياها الواحد منا، وأهدافه فيها لذة مختلسة، أو دربه إلى هدفه ملتف معوج، تكسوه الخسة، وتظلله الشبهات.

إن القلم الذي يكتب الهدف إن لم يغمس في محبرة التقوى؛ كان كسره أولى، ودربك لأهدافك إنْ لم يضيئه نور الضمير؛ فالقعود عن سلكه أفضل.

والأفضل والأولى والأليق بكلِّ طموحٍ أن يكون الهدف ليس فقط مشروع بل يكون خادمًا للغاية التي خُلِقَ المرء منا من أجلها، وهي إعمار الأرض، ونشر الخير، وتعريف الناس بخالق هذا الكون.

إنَّ أخطر ما يمكن أن يصيبك أختي إن اخترت لنفسك هدفًا غير مشروع هو أنك ستعيشين حياتك بموازنات مختلة غير منضبطة، ونفسية مضطربة غير آمنة، نعم قد يساعد على تحقيق بعض النمو في جانب من جوانب الحياة لكنه يهزُّ الشخصية، ويضعف أسمى وأهم جوانبها، وإلا ما سيفيدك إن بنيتِ مجدًا في الدنيا، لكنه يوم القيامة يأتي في مصاف من قال الله فيهم: ﴿**وَقَدِمْنَا إِلَى مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنْثُورًا**﴾ [الفرقان: ٢٣].

٢ - **واضحة:** أريد أن أكون غنيةً.. أن أصبح مشهورةً.. أن أكون متميزةً.

هذه الأهداف مبهمة تحتاج إلى توضيح أكثر، فأنا حين أحدد هدفي بخدمة الناس يجب أن أحدد بالضبط أي طريق أسلك، هل طريق العمل الخيري أم التقني والعلمي، وإذا كان الخيري مثلاً؛ فعن طريق الانضمام لجمعيات أهلية أم مراكز دعوية، وهكذا إلى أن أحدد ما أريد بوضوح.

مثال: أريد أن أتقرب إلى الله بحفظ سورة البقرة، وصيام الإثنين والخميس، والمحافظة على الفروض في أوقاتها، وصلة رحمي ـ حدِّديهم ـ مرةً كل شهر.

(كما إنه يمكن القول بسهولة: إنَّ كلَّ هدفٍ ليس معه معيار لقياسه، وللكشف عما أنجز منه، وما بقي؛ ليس بهدفٍ، ولذا فإن من يملك أهدافًا واضحة يحدثك دائمًا عن إنجازاته، وعن العقبات التي تواجهه، أما مَنْ لا يملك أهدافًا واضحةً، فتجده مضطربًا، فتارةً يحدثك أنه حقق الكثير والكثير، وتارةً يحدثك عن خيبته وإخفاقه؛ إنه كمن يضرب في بيداء، تعتسفه السُّبل، وتشتته مفارق الطُّرق!)[1].

٣ - **طموحة.. وواقعية**: الأهداف الصغيرة لا سحر لها، والأهداف الخيالية تقصم ظهركِ، وتحيل حياتكِ إلى مجموعة من الأمنيات لا أكثر.

لذا يجب حين تختارين هدفك أن يكون هذا الهدف طموح لكنه

(١) المرجع السابق.

واقعي قابل للتحقيق، حتى يشحذ همتك من جهة، ولا يقنطك من جهة أخرى، واحذري أختي أن تكوني ممن يرسمون على الماء أحلامهم، أو يكتبون أهدافهم على الرمل..!

٤ - **أن ترتبط بزمن محدد:** الأهداف السَّائبة التي لا يلجمها تاريخ بدء، وموعد انتهاء، هي أهداف قابلة للتسويف، معرضة للإلغاء، وذلك لأن النفس تهوى تأجيل مسئولياتها، واغتنام فرص الراحة والدعة، ولا يلدغها إلا ارتباطها بتاريخ يضجُّ مضجعها، ويجبرها على العمل بدأبٍ وإخلاصٍ.

٥ -**المرونة:** أحد أهم شروط الأهداف أن تكون مرنة غير مقيدة للحرية، خاصةً وأن الظروف قد تتغير فيصبح معها تغيير بعض الأهداف أو إعادة صياغتها بما يتلائم مع الجديد من التطورات ضرورة قائمة، يجب أختي أن تدركي حقيقة هامة، وهي أننا نضع الأهداف لتسهل لنا العيش لا لتضيقه، لذا كانت المرونة مهمة.

٦ -**أن يكون ذا أولوية:** فبعض الأعمال أهم من بعضها، وبعضها ضرورية للمرء عن الأخرى، وليس من الذكاء البدء بالأقل أهمية، وإغفال أهداف مطلوب إنجازها.

إنَّ أحدَ الإشكاليات التي قد تقابلك في طريق تحديد هدفك هو عدم وضوح الأولويات؛ لذا كان التفكير العميق، واستشارة من نثق برأيه وذكائه هامة وضرورية.

ملاحظات هامة عند تحديد الأهداف:

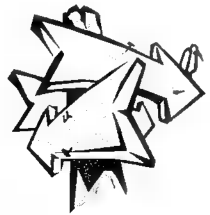
اكتبي أهدافك:

علماء الإدارة وأساتذة التخطيط لا يعترفون بالأهداف الغير مكتوبة!.

أهم ما في كتابة الهدف أنه سيجعلكِ واضحة في صياغته، وستوسع من مساحة تفكيركِ وتركيزك على الفرص التي تخدم هذا الهدف.

وعند كتابتك لهدفك سجِّليه بالتفصيل الدقيق، وتفنَّني في كتابته بشكلٍ جميلٍ أو على جهاز الكمبيوتر، لا يشغل بالك كيفية تحقيق الأهداف، فهذا مما سيتقدم في مرحلة آتية، المهم الآن أن تكتبي الهدف وبوضوح.

تعرفي على أنواع الأهداف:



أهداف طويلة المدى (الاستراتيجية): وهي الأهداف العامة الكبيرة، التي تتحقق عبر سنوات طويلة، كالحصول على شهادة علمية، أو امتلاك عقار معين، أو حفظ القرآن الكريم كاملاً.

وهذه الأهداف تكون صعبة التغيير، ولا يتحول المرء عنها بسهولة، إذا أنها من المفترض أن تُختار بعنايةٍ وتأنٍ، ووفق دراسة تؤكد توافق هذا الهدف مع ميول وأهواء وقدرات وطاقات ونقاط قوة المرء منا.

أهداف قصيرة المدى (التكتيكية): وهي الأهداف القريبة، والتي تخدم الهدف الكبير، فإذا قلنا مثلاً: (أريد حفظ القرآن الكريم خلال ثلاث سنوات كهدف استراتيجي طويل المدى)، بعدها نقوم بعمل خطط قريبة المدى بأن نقول:

يجب حفظ ٦ أجزاء سنويًا.. ثم تقسيمها شهريًا بأن نقول: يجب حفظ نصف جزء شهريًا.. ثم نقسم النصف جزء على اليوم.

كما أن السعي في الأمور المستجدة التي تستغرق شهر أو عدة أشهر تعد من الخطط التكتيكية (كسداد دين، أو أداء عمرة، أو قراءة كتاب).

ـ وهناك إشكالية تواجه أصحاب الأهداف قصيرة المدى، وهي أن دورة المخ تعود إلى نقطة البداية بمجرد انتهاء الهدف المنشود، فمثلاً هدف إحدى الأخوات هو إنقاص وزنها، فإذا ما حققت هدفها تبدأ في الازدياد مرة أخرى، والسبب هو توقف وانتهاء الهدف، وهنا تبدأ دورة المخ إلى ما اعتادت عليه وألفته.

والحل هو في ديمومة الهدف، كأن يكون هدفها هو إنقاص وزنها

من أجل صحة أفضل، ومظهر أجمل.. فهذا هدف مستمر مع الزمن.. مما يجعل النكوص عنه قليل الحدوث.

- **طوِّري مهاراتك:** عندما تكتبين أهدافك وتضعينها في قائمة، اكتبي كذلك قائمة باحتياجاتك والمهارات التي تحتاج إلى تطوير، فكل هدف يحتاج إلى أدوات، قد تكون هذه الأدوات حضور دورة إدارية، أو تعلم لغة أجنبية، أو كورس دراسي.

ضعي قائمة بهذه المطالب، واشرعي في تنفيذها بلا إبطاءٍ.

في دائرة الهدف:

يقول تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا﴾ [المؤمنون:١١٥]، فكانت إشارةً بارزةً، وتنبيهًا هامًا لكلِّ شخص أن لا عبث في هذه الحياة، والمرء منا يحيا من أجل غاية عظمى، وهدف سامٍ نبيل، فإذا ما عاش المرء بلا هدفٍ؛ كانت حياته هباءً منثورًا..

وإلا فما الذي يميِّز بني البشر عن المخلوقات الأخرى..

التفضيل أننا أصحاب رسالة.. وتكليف.. وعقل يميز الخير من الشر، والغثَّ من السمين.

والمتتبع سير العظماء يجد أنهم قد أهاجتهم أهداف كبيرة، وأرقتهم همم طموحة، ولا عجب حين نسمع الحسن البصري وهو

يصف عمر بن عبد العزيز ـ رحمهم الله ـ بقوله: (والله ما ظننت عمر خطا خطوة إلا وله فيها نية).

لا يخطو عبثًا.. ولا يتخبط في دروب الحياة.. فهو يعرف أين يمضي.. ومتى يمضي.. وكيف يقف حينما يحين ميعاد الوقوف.

تقسيم الحقوق:

قال رسول الله ﷺ: **«إن لزوجك عليك حقًا، وإن لربك عليك حقًا، وإن لبدنك عليك حقًا، وإن لضيفك عليك حقًا؛ فأعط كل ذي حق حقه»** رواه البخاري، كان هذا توجيهًا نبويًا، بيد أنه اليوم أحد أهم القواعد الإدارية التي يشدد عليها علماء الإدارة.

أستاذ الإدارة «ستفن كوفي» وغيره، يرون أن الشخص المتزن يجب أن يكون لديه أهداف في كل جوانب الحياة، ويجب أن يأخذ كل جزء حقه.

وأهم الجوانب التي يجب على الشخصية المتزنة الفعّالة الاهتمام بها هي:

الجانب الروحاني [الإيماني]: الزاد الإيماني هو أهم ما يحتاجه المرء في دنياه، فرضا الله عن العبد هي أسمى مطالبه، وغاية منتهاه، أضف إلى ذلك أن الشخص

الذي يتحرك في معية الله، شخص تتملك قلبه معاني الرضا والحب والطمأنينة، مهما يجعل خطوه في الحياة أكثر ثقةً ومتانةً، وأكثر وعيًا بمعاني القضاء والقدر وفلسفة المصائب، والجانب الإيماني لا أقصد به جانب التعبد فقط، بل جوانب المعاملات والأخلاق، لذا أنصحك أختي بعمل جدول لقياس مستواك الإيماني، وكيف يمكنك تطوير مستواك، وعمل برنامج به خطوات عملية.

صلاة النوافل والصيام والصدقة والعمرة، أحد أهم الأعمال التي ترفع من مستوى إيمانيات المرء منا.

حسن الخلق والصدق والسعي في حاجات الناس لها مردود طيب على نفسية الواحد منا.

وأبواب الخير كثيرة.. فاختاري ما يناسبك، وابدئي السير على بركة الله.

الجانب الاجتماعي: في دراسة أجريت في الولايات المتحدة وشملت عينة كبيرة من مختلف الأعمار والطبقات، عن أهم أسباب السعادة، أتت العلاقات الاجتماعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين رقم (١) في عوامل السعادة، في الفصل القادم ـ الذكاء الاجتماعي ـ عرض مفصل لهذا الأمر، لكن أحب أن أنوه هنا أختي، أن هناك أشخاصًا يجب أن توضع حولهم دوائر حمراء، أي: شديدة الأهمية، حيث يجب أن نراجع باستمرار مستوى تواصلنا معهم، ومنهم:

الوالدان، الزوج، الأرحام، الأخوة والأخوات، الأصدقاء المقربين.

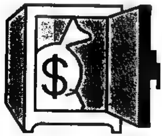
فبهؤلاء نعيش، وبعلاقتنا الصحية معهم تطيب لنا الحياة.

أنصحك أختي أن تقومي بعمل جدول، تحددين فيه مهامك الاجتماعية، وتسجِّلين من ستقومين بمهاتفته أو زيارته ومتى، إلى أن يبرمج العقل على ذلك.

وتصبحين مثالاً طيبًا للمرأة الناجحة اجتماعيًّا.

الجانب المادي: سواء كنتِ سيدة أعمال أم ربة بيت أم موظفة، يلزمك جدول تكتبين فيه (دخلك)، وآخر لـ (مصرفاتك)، ويجب أن يكون لديك مهارة التوفير، فالتوفير مهارة، بشراها من دربت نفسها عليها.

ولك عدة نصائح تفيدك في تعاملك مع المال:



- **ليس العبرة بالمال المكتسب، إنما بمقدار ما تدخرينه:** هناك مَن يتعدى دخله ١٠٠٠٠ جنيه، وهناك مَن لا يتعدى دخله ٤٠٠ جنيه، القاعدة تقول: أن الذكية هي مَنْ تتعامل بذكاء مع المصروفات؛ كي تظلُّ دائمًا أقل من الموارد.

- **إذا زاد دخلك انتبهي:** فأحد قوانين المال تقول: (تتزايد المصاريف بزيادة الموارد المتاحة) خالفي هذه القاعدة، وقومي بتنظيم

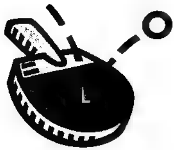
مصاريفك كي تزيد بمعدل أقل من زيادة الموارد.

• **الادخار هو الأمان:** نعم نحن نثق في قول ربنا: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ [الذاريات:٢٢]، ولا يتنافى هذا مع تأكيدنا على أن الادخار يجعلنا في مأمن من تقلبات الليالي، وطوارئ الأيام، بل يجلب معه راحة، وأمان، وثقة.

• **حاولي الاستقلال المادي:** أو ادفعي زوجك نحو ذلك؛ فإنَّ المشاريع الخاصة الصغيرة من شأنها أن تكبر يومًا بعد يومٍ، وتفتح لكما آفاق التميز والتطوير.

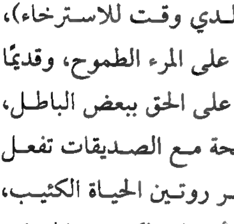
الجانب العائلي: إنْ كان ربك هو أول أولوياتك، فعائلتك هي أحد أهم سبل إرضاء الله، والمرء راعٍ، وأنت أختي راعية على زوجك وأبنائك، راجعي دائمًا علاقتك بأسرتك، صححي الصدع إنْ كان هناك صدع، نمي الخير وادعميه، أسرتكِ هي سفينتك التي تبحرين بها في الحياة، حاولي دائمًا أن تتأكدي من صلاح السفينة وسلامة حالها.

أنصحك أختي أن تقومي بعمل جدول تكتبين فيه أفراد أسرتك، وتكتبي أمام كل واحد منهم مستوى علاقتك به؛ هل هي جيدة أم غير ذلك؟ واكتبي مقترحات لرفع مستوى العلاقة، وضعي لذلك الخطط والأفكار.



الجانب الترفيهي: وهذا أحد أهم لجوانب التي يجب أن تعطي لها أولوية كبيرة، ،المرء إن لم يستجم ويرفه عن جسده وعقله؛ بصيبه التعب والملل، ويسقط في دوامة الحياة لتي لا ترحم.

ولا ترددي الكلمة الخالدة (ليس لدي وقت للاسترخاء)، ،الترفيه والاسترخاء، ليس ترفًا بل واجبًا على المرء الطموح، وقديمًا ،ال بعض أصحاب النبي ﷺ، إننا نتقوى على الحق ببعض الباطل، ويقصدون بالباطل اللهو واللعب، إنَّ فسحة مع الصديقات تفعل لكثير في النفس، وتجدد النشاط، وتكسر روتين الحياة الكئيب، برامج الترفيه يوم الإجازة تفعل فيكِ وفي أسرتك الكثير، فقاتلي كي لا تضيع منك في معترك الحياة.



الجانب الصحي: بدون جسم سليم، وصحة يكسوها ثوب العافية، لن نستطيع الوفاء بكثير من خططنا والتزاماتنا في الحياة، ونحن للأسف كثيرًا ما نترك أجسادنا حتى إذا دقَّ ناقوس الخطر هرولنا إلى الطبيب؛ لتلقي العلاج، لنكتشف حينها مشاكل كنا نستطيع القضاء عليها إذا ما اكتشفناها مبكرًا قليلاً، أو إذا لم

نمارس عادات صحية خاطئة؛ لذا أنصحك أختي بعمل عدة جداول وأخذها بعين الجدية، ومنها:

جدول الرياضة: قليل من المشي، أو ممارسة رياضة السويدي تفيد الجسم كثيرًا، وتكسبه نشاطًا وحيويةً، هناك أجهزة رياضية متوفرة بكثرة، هناك أندية تتوفر فيها أنشطة مختلفة، لن تُعدمي طريقة تتناسب مع احتياجاتك أو مستواكِ المادي.

جدول صحي: الكشف الدوري مهم جدًا للجسم، هناك أمراض كثيرة يسهل القضاء عليها في مراحل نموها المبكر، زيارة كل ٤ أشهر لطبيبة الأسنان أو طبيبة النساء ليست شيئا شاقًا، لكنها في المقابل تعود بالنفع الكبير عليكِ.

برنامج تغذية: بالفعل هناك أغذية لا يجب الإفراط في تناولها، وأخرى لا يجب أكلها، وثالثة تعود على الجسم بالنفع الكبير، الثقافة الغذائية يجب أن تنال من تفكيرك الشيء الكبير، خاصةً وأنك تتربعين على عرش المنزل، وتحملين أمانة تغذية الأسرة.

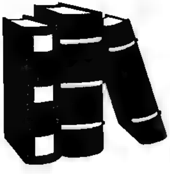
هناك عادات غذائية خاطئة، وأخرى يثني عليها أساتذة التغذية، إحلال عادات جيدة مقابل عادات أخرى سيئة من شأنه أن ينشئ أسرة متكاملة صحيًا.

الجانب الثقافي: إنَّ أزمـة أمتنـا لحقيقية هي أزمة القراءة؛ فالإنسان الذي لا يقرأ هو شخص ساكن في عالم متحرك، والشخص الفعَّال في الحياة أهم سماته أنـه مثقفٌ، يملك عقلاً حرًّا، قادرًا على العـرض والتحليل والـتفكير المتـزن، وأحـد تعريفـات لثقافة هي أن تعرف كل شيء عن شيءٍ، وشيئا عن كلِّ شيءٍ!.

أي: أن تتقني في جانب، وتتخصصي فيه، وتكوني مرجـع لمـن أراد السؤال فيه، وأن تعرفي بعض الأشياء عـن الأشـياء الأخـرى، والقـراءة أول دروب الثقافة وأهمهـا، معظمنـا للأسـف نشـتري كتبًـا لنـزيِّن بهـا أرفف المكتبة، وقد نشتريها للقراءة لكن ينالنا السأم والملل، والقراءة كي تتعودي عليها تحتاج إلى جهدٍ وتأنٍ، وأنصحكي أختي بأن:

- تحددي مجالاً تقرئين فيه (علـم الـنفس، التربـوي، الشـرعي، العلمي، السياسـي...)، واقرئـي للـرواد فيـه، ولـتكن قراءتـك فيـه بمنهجية، أي: تسـألي وتستشـيري المتخصصـين في هـذا المجـال عـن الكتب القيمة فيه، إلى أن تجدي أن العثور علـى معلومـة جديـدة في هذا المجال هدف يحتاج إلى جهد.

- قسِّـمي قراءتـك بـين ٥٠٪ في مجـال تخصصـك، و٥٠٪ في مجالات أخرى مهمة.



• اقرئــي كتــب تــتكلم عــن القــراءة وطرقها؛ فالقراءة أنواع منهـا: (الاستكشـافية، السريعة، الانتقائية، التحليلية)، فهـذه الكتـب تنمي لديك عادة القراءة.[1]

• لا تنسِ الجميل من الأدب، فالأدب يهـذِّب اللغـة، وينعش الروح، ويُشبِّع الخيال، وانتقي أخيتي ما تقرئين من الأدب، وركّـزي على كُتَّاب يحملون رسالة وموهبة وقيم.

• اجعلي القراءة التزامًا، فمما ييئسك في القـراءة أن تبـدئي في قراءة كتاب ثم تهمليه، لذا أنصحك أن تضعي لنفسك التزامًا، وتفي به، حتى لو بكتيبات صغيرة.

• ضعي جدولاً للقراءة، بأن تقرئي بشكلٍ مستمر، أنهي كتابًـا كل أسبوع، أو أسبوعين، أو ثلاثة، ضعي برنامجًـا ثابتًـا، قبـل النـوم مثلاً، في وقت الظهيرة، اختاري الوقـت الـذي تحـبين القـراءة فيـه، واجعليه وقتًا مقدسًا.

• خالطي القارئات، حينما تكون صديقتك قارئة تكون القراءة قمة في المتعة، ما أجمل أن تجدي شخصًا يشاركك اهتمامًـا، تناقشيه وتراجعيه وتسترجعي معه ما قرأتما، لو كـان زوجـك ممـن يقـرءون فيا حبذا.

---

(١) هناك كتيب صغير رائع للدكتور عبد الكريم بكار بعنوان: (القراءة المثمرة مفاهيم وآليات) أنصح باقتنائه.

ملحوظة:

إحدى الدراسات تفيد أن المرء كي يكون مثقفًا يلزمه قراءة كتابين كل شهر في غير تخصصه.

قالوا عن القراءة:

إن الشَّعبَ الذي لا يقرأ لا يعرف نفسه، ولا يعرف غيره، والقراءة هي التي تقول لنا: هنا وقف السَّلف من قبلكم، هنا وصل العالم من حولكم، لا تكرروا تجارب الآخرين، ولا ترتكبوا الأخطاء التي ارتكبوها.

د. محمد عدنان سالم

لا أحب الكتب؛ لأنني زاهد في الحياة.. ولكنني أحب الكتب؛ لأن حياة واحدة لا تكفيني.. ومهما يأكل الإنسان فإنه لن يأكل بأكثر من معدة واحدة، ومهما يلبس؛ فإنه لن يلبس على غير جسد واحد، ومهما ينتقل في البلاد؛ فإنه لن يستطيع أن يحلَّ في مكانين. ولكنه بزاد الفكر والشعور والخيال يستطيع أن يجمع الحياوات في عمر واحد، ويستطيع أن يضاعف فكره وشعوره وخياله، كما يتضاعف الشعور بالحبِّ المتبادل، وتتضاعف الصورة بين مرآتين.

عباس محمود العقاد

لا شيء يمكن أن يجعلك مثقفًا كالقراءة.

ستفن كوفي

نصائح حول الأهداف:

• **توكلي على الله تعالى:** والتجئي إليه، وادعيه أن يثبّتك ويوفقك ويعينك على تحقيق أهدافك، وليكن دعاءك: (اللهم أرنا الحق حقًا، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً، وارزقنا اجتنابه)، وعليكِ بركعتي الاستخارة قبل الشروع في أي خطةٍ صغرت أم كبرت.

يقول جابر بن عبد الله ﷺ: «كان رسول الله ﷺ يعلّمنا الاستخارة في الأمور كلها كما يعلمنا السورة من القرآن» رواه الجماعة إلا مسلم.

• **الثقة بموعود الله:** يجب أن تكون ثقتك بتوفيق الله لك كبيرة، فالله يقول في الحديث القدسي: «**أنا عند ظن عبدي بي.. فليظن بي ما يشاء**»، فكوني دائمًا حسنةَ النية في الله، إيجابيةَ الاعتقاد فيه سبحانه.

• **كوني إيجابية، وأنت تحددين هدفك:** لا تقولي لا أريد أن أكون سمينة، قولي: أريد أن أكون رشيقة.. لا تقولي: لا أريد أن أكون جاهلة باللغة الإنجليزية، بل قولي: أريد أن أكون متميزة في اللغة الإنجليزية، فذهنك يتوقف عند الكلمات المختارة، والكلمات السلبية يقف عندها مخك.

• **الكتمان:** يقول رسول الله ﷺ: «**استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان**»، فعليك بالسرية والكتمان خاصةً في الأيام الأولى لبرنامجك، فالناس عليك لا معك، ومثبطي الهمم في الحياة كثر، عشقهم في عرقلتك لا يفوقه عشق، وسعادتهم بالتنغيص عليك لا يدانيها سعادة، فاجئي أحباءك دائمًا بمفاجئات طيبة، دعي إنجازاتك تتحدث نيابةً عنك.

• **كافئي نفسك حال النجاح:** اربطي دائمًا مشاعر الإنجاز بالسعادة، مني النفس دائمًا بجائزة عند الانتهاء من تحقيق الهدف.

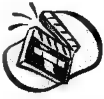
• **نمي مهاراتك:** ومعارفك حول الهدف الذي اخترتيه.

• **كوني مرنةً:** فالأهداف قد تتغير.. أو تتطور.. أو تُلغى، والأهداف يجب أن تكون مرنة؛ كي تتوافق مع الواقع الذي تعيشين فيه، أو طارئ قد يطرأ عليها.

هدف بدون خطة عمل واضحة.. مجرد حلم يقظة!.

* * *

قصة نجاح:



جمهورية القهوة
Coffee Republic

سحر هاشمي.. اسم عربي يحمل في طياته قصة نجاح تستحق التأمل..

فسحر امرأة إيرانية الأصل استطاعت أن تحفر اسمها في سجل الناجحين، وتُحطِّم ما اصطلح الناس على تسميته (المستحيل)، وبرغم ما واجهها من مشكلات وتحديات إلا أن إصرارها وعزيمتها، وثقتها بقدراتها على فعل ما تعتزم كان كبيرًا جدًّا.. وتلك القصة.

ولدت سحر عام ١٩٦٨م، عاشت في إيران إلى أن صار عمرها ١٢ عام، ثم اندلعت الحرب العراقية الإيرانية، فقرر والدها أن يصحبها وأسرتها إلى إنجلترا، وفي إنجلترا عاشت سحر متدرجة في مراحل التعليم المختلفة إلى أن حصلت على شهادة في الحقوق، وعملت في شركة قانونية لمدة ٤ سنوات، وذات يوم قالت لأصدقائها في العمل: أنا لا أستمتع بعملي، فردوا عليها بسخرية: إن الشركة تدفع لكي تعملي، لا كي تستمتعي!!

فقالت لهم: ولِمَ لا أعمل وأستمتع في نفس الوقت؟!

وظلت سحر تمارس المهنة إلى أن توفي والدها عام ١٩٩٤م،

فقررت الاستقالة من عملها، وسافرت بعدها للأرجنتين، وقضت هناك ٥ أشهر، ثم عادت لإنجلترا مرة ثانية، لكنها لم توفق في العمل رغم بحثها الدءوب، فقررت أن تسافر لزيارة أخيها الذي يعمل في نيويورك مستشارًا في أحد البنوك، وبالفعل سافرت إلى هناك، والتقت بأخيها، وذات يوم، وهي جالسة في أحد مقاهي أمريكا تنتظر وصول قهوتها، إذا جال بخاطرها فجأةً كم تشتاق، وهي في لندن إلى مثل هذه القهوة المنعشة الجميلة، وتساءلت: لماذا لا أجد مثل هذه القهوة هناك حيث أعيش وأعمل؟

إنَّ إنجلترا على اتساعها لا يوجد فيها مقهى واحد، يقدِّم القهوة الأمريكية باحترافية!!.

ثم تساءلت: ولِمَ لا أقوم أنا بهذا المشروع في إنجلترا؟

نقلت الفكرة إلى أخيها، فتحمس هو الآخر لها، وقرر مشاركتها هذه الفكرة الجديدة، وبالفعل عادت سحر إلى إنجلترا، وبدأت أولاً في مذاكرة: (كيف تبدأ مشروعًا استثماريًا جديدًا)، حيث إنها لم يسبق لها من قبل إدارة أو إنشاء مشروع خاص.

ثم بدأت في دراسة حال السوق، فدارت على مقاهي لندن، وأخذت تدرس وتقارن، وتسجل كل ما ترى أنه سينفعها أو يفيدها في فكرتها الجديدة، إلى أن توصلت إلى حقيقة هامة اعتبرتها طرف الخيط الذي ستبدأ به مشروعها، وهي أن أهل لندن لا يحصلون على قهوة عالية الجودة، أضف إلى ذلك مؤشرًا هامًا جدًا، وهو أن

الإنجليز ويرغم شهرتهم الطاغية في شرب الشاي، والتي صارت جزءً مهمًا في تراثهم وأدبياتهم، باتوا أقل شربًا للشاي، خاصةً مع انفتاح المجتمعات على بعضها، وتعامل الإنجليز مع ثقافات أخرى تشرب غير الشاي، مما دفع الكثير من الإنجليز للبحث عن بدائل لمشروبهم القومي، مما أعطاها مؤشرًا مبدئيًا على تقبل السوق لفكرتها الفريدة.

وحينما رأت سحر أن الوقت صار مناسبًا لأخذ خطوات عملية لإنشاء مقهى يقدِّم قهوة أمريكية مميزة، في مكان حيوي بلندن، بدأت في التحرك الإيجابي، وأخذت في البحث عمن يموِّل لها فكرتها الفريدة.

تقول سحر: «حين بدأنا لم يكن هناك هذا الكم من المعلومات والمساعدات المتوفرة اليوم، لقد بذلنا جهدًا شاقًا كي نقنع أنفسنا وأصدقائنا وممولينا والموردين والمستهلكين والجميع، بجدوى الفكرة، لقد كان الأمر بمثابة تسلق مرتفع حاد، بل لقد كان تحديًا كبيرًا».

كانت سحر تحتاج لمبلغ ٩٠ ألف جنيه إسترليني لتبدأ مشروعها، فطافت على ٢٠ بنكًا، وجميعهم رفضوا بحجة أن البريطانيين أمة تشرب الشاي، وليس القهوة!!

وفي المرة العشرين تتمكن من الحصول على التمويل.

وبعض محاولات كبيرة وافقت وزارة التجارة والصناعة على إقراض المشروع الجديد مبلغ ٧٥ ألف جنيه إسترليني، وفي نوفمبر

١٩٩٥م (بعد مرور عام على ورود الفكرة لسحر) كان افتتاح أول مقهى، وكان باسم: جمهورية القهوة Coffee Republic في شارع ساوث مولتون.

اعتمدت مقاهي جمهورية القهوة على تقديم أكثر من نكهة قهوة، تلائم الرغبات المختلفة للشاربين، من قهوة ذات زبد كثيف لأخرى بدون، ومن تلك بطعم الموكا لتلك بنكهة العسل والقرفة.

رغم التنوع الكبير في المعروض من نكهات القهوة، لكن البداية كانت صعبة للغاية، فلقد نظر رواد المقاهي بعين الاستغراب لهذا المقهى الجديد، كما أن العثور على العمالة الكفء كان صعبًا، وأصعب منه الحفاظ عليها.

لم يكن الانسحاب أو الاستسلام من الأشياء الواردة على ذهن الأخوين، لذا قررا أن يستعينا بشركة علاقات عامة كي تتولى الدعاية لهما، وكان من نتيجة ذلك نشر بعض التقارير الصحفية الإيجابية.

المشكلة التي واجهت مشروع سحر بقوة هو التزاماتها المادية تجاه البنك؛ إذ كان لا بدَّ أن تجني أرباحًا يوميةً لا تقل عن ٧٠٠ جنيه إسترليني لتتفادى الخسائر..

لكن وطوال ٦ شهور من افتتاح المقهى كان الدخل اليومي

لا يتجاوز الـ ٢٠٠ جنيه، ومعظمها كانت من أمها وعماتها اللاتـي كن يترددن في اليوم أكثر من مرة على المقهى، بغرض رفـع مبيعـات المقهى وتشجيعها..

ولكن.. سـحر صـمدت واسـتمرت وثـابرت، وبعـدها ارتفـع الدخل، واستطاعت خلال السنة الثانية – أي: في ديسمبر ١٩٩٦م – من افتتاح المقهى الثاني في وسط لندن، ما دفعهما في أكتوبر ١٩٩٧م لتحويل مشروعهما إلى شركة مساهمة، وطرحا الأسهم في البورصة، ما عاد عليهما بمبلغ ٨,٠ مليون جنيه إسترليني، تم توجيهها لمزيد من التوسع والانتشار، كانت الأمور تمضي على ما يرام، وتـذكر سـحر سعادتها البالغة حين رأت أول عميل يرحل ومعه قدح قهوة، يحمل اسم المقهى في يديه.

وفي يوليو ٢٠٠٠م تمَّ طـرح المزيـد مـن الأسـهم، ليجمعـا ٢٠ مليون جنيه إسترليني، تم توجيهها في افتتاح ٤٠ مقهى جديد في عـام واحد، ليصبح إجمالي عدد المقاهي ٨٢ مقهى خلال خمس سـنوات من تاريخ البدء، تناثرت في أكبر المدن الإنجليزية، وعمـل فيهـا أكثـر من ٨٠٠ موظف.

ومع التوسع الكبير في عـدد الفـروع بـدأت سـحر وأخوهـا في الاعتماد على المدراء في إدارة الجمهورية، وبدأت سحر تركـز علـى زيارة مقهى كل يوم في الصباح، حيث تقضي ساعة كاملـة، كمرتـاد تقليدي، تراقب فيها الجودة؛ جودة المعاملة، وجودة المنتج.

تؤكد سحر أكثر من مرة قائلةً: «هدفنا هو التأكد من أننا لم نتحول لشركة عملاقة مترامية الأطراف، فتنسى كيف ولماذا أقمنا هذه الشركة».

تؤكد سحر أن عملها السابق كمحامية ساعدها كثيرًا، حيث كانت تسدي النصح لكثير من العملاء، لكنها كانت تطمح لأن ترى ثمرة هذا النصح والجهود بنفسها.

العجيب والمدهش، ونحن نستعرض قصة سحر الناجحة أن نعرف أنها لم يكن لديها أي فكرة عن القهوة قبل بداية مشروعها، وتقول في هذا الصدد: لا خطأ في أن تبدأ مشروعك دون أن تمتلك عنه خبرة ومعرفة عنه.. لأن عدم وجود معرفة سابقة سيفتح لك المجال بالتفكير بحرية وطلاقة..

وفي عام ٢٠٠١م تنحت سحر عن دورها في الجمهورية (التي كانت تدر ٣٠ مليون إسترليني سنويًا) لتتحول كاتبة، فأخرجت لنا في يناير ٢٠٠٣م كتابًا يحمل اسم: «الكل يستطيع أن يفعلها، كيف أسسنا جمهورية القهوة من على طاولة المطبخ؟» ليحلّ الأول في قوائم أكثر الكتب مبيعًا في إنجلترا، لعدة أسابيع، ونال الكتاب العديد من الجوائز والترشيحات، وترجم إلى ست لغات، وقررت كلية لندن للاقتصاد الشهيرة تدريسه ضمن مناهجها.

كما تمَّ اختيار سحر ضمن أكثر ١٠٠ سيدة ذات تأثير في المجتمع الإنجليزي، ونالت العديد من الألقاب، واحتلت صورها العديد من

أغلفة المجلات العالمية، ذات الطابع الأعمالي وغيرها، وكانت ضيفة للعديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية.

وفي تصريح لها لجريدة «البيان الإماراتيـة أثنـاء زيارتهـا لـدبي، تقول سحر ناصحةً كل مَنْ يمتلك حلمًا: تتحقق الأحلام عند إطلاق العنان لأفكارنا وإمكانياتنا وقدراتنا الكامنة لأفكارنا.

لذلك، على الجميع أن يؤمنوا بأن أحلامهم قابلة للتحقيق، كلُّ ما علينا القيام به هو أن نتوقف عند التفكير بمشروع مـا، ثـم نباشـر العمل الفعلي لتحقيقه.

ويجب على المرء أن يتحلى بالشجاعة الكافية للخروج من حالة الحلم والكسل والاسترخاء، وأن ينطلق بكثير من الشـغف والمتابعـة الحثيثة؛ ليحول أفكاره إلى واقعٍ ملموسٍ.(١)

* * *

(١) جريدة البيان الإماراتية، العدد: ٩٨٩١، الأربعاء ١٨ يوليو ٢٠٠٧م.

الحكمــة طائر والقلم صيــاد..

توقفي للحظات، وتمعني فيما قلناه في الفصل السـابق.. أعطـي لروحك مساحة من التأمل..

نقاط أعجبتني في صفة (الثقة بالنفس):

....

....

....

....

....

....

....

....

- ملاحظات على بعض النقاط:

....

....

....

....

....

....

نقاط أنوي تبنيها أو دراستها بتوسع أكثر:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

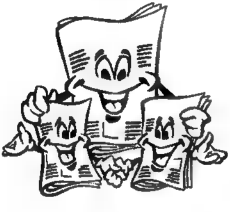
* * *

العادة الرابعة

الذكاء الاجتماعي

(التواصل مع الآخرين)

نحن لا نحيا بمفردنا على هذه الأرض.. معنا بشر يعطوننا ونعطيهم، نقول لهم، ونسمع منهم، نشاركهم الفرح والحزن.. ويشاركونا تقلبات الحياة بحلوها ومرها.



وتميزك أختي في هذه الحياة يتوقف جانب كبير منه على كيفية تعاملك مع هؤلاء البشر، وتواصلك وانخراطك معهم، هل سيكون انخراطًا إيجابيًّا أم تواصل عكسي؟

هل سيحبون قربك، ويشتاقون لك ولمجلسك أم العكس..؟

في دراسة أجريت على شريحة كبيرة ومنوعة من المجتمع الأمريكي، عن أهم أسباب السعادة في الحياة، جاءت العلاقات الاجتماعية في المركز الأول.

وأكدت الشريحة على أن التواصل الاجتماعي الناجح هو أهم عنصر في خلطة السعادة، يأتي بعدها الصحة والشهرة والمال وغيرها مما يهواه بني البشر..

وبالرغم من أن المجتمع الذي جرت فيه الإحصائية مجتمع تغلب عليه روح العمل، وتسيطر عليه ثقافة الصفقات، وجني الأرباح على حساب الروح والإشباع النفسي، إلا أنهم لم يستطيعوا إلا أن

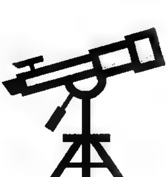
يعترفوا بأهمية التواصل الاجتماعي كسبب أول وأهم للسعادة في الحياة.

نعم.. ليس الأذكياء ولا الأغنياء ولا الأصحاء هم أسعد الناس حالاً..!

بل أولئك الذين يعرفون كيف يصلون إلى القلوب فيستوطنونها، وإلى الأفئدة فيحلون فيها، السعيدة حقًا هي التي إذا ذُكِرَ اسمها أضيئت الوجوه في سعادة، ورقص القلب فرحًا، وتمتمت الشفاه بالدعاء لها..

لذا أحببت أن أبحر معك أختي في عالم الذكاء الاجتماعي، وأستعرض صفات الشخصيات الساحرة، وأمرُّ معك على بعض سمات الأذكياء اجتماعيًا.

لكن أولاً دعينا نقف عند هذا الاستبيان كي تتعرفي على نفسك:



(استبيان الذكاء الاجتماعي)

تحققي من صحة أو خطأ العبارات التالية، ضعي علامة (صواب) إذا كانت العبارة تنطبق عليكِ بصفة عامة أو مطلقة، وضعي علامة (خطأ) إذا لم تكن تنطبق عليكِ بصفة عامة أو مطلقة.

استخدمي إجاباتك كعلامات إرشادية، واجعليها دليلك إلى الوصول إلى أهدافك المنشودة التي تتسم بالذكاء الاجتماعي في حياتك.

م	السؤال	صواب	خطأ
١	إنني أحب الآخرين.. أحب كافة البشر بشكل عام.		
٢	إنني أعتقد أن الذكاء المتعارف عليه (العقلي) أهم من (الذكاء الاجتماعي) كمعيار للنجاح.		
٣	إنني أعتقد أن الذكاء المتعارف عليه (العقلي) أهم من (الذكاء الاجتماعي) كمعيار للسعادة.		
٤	إنني أعتبر أن اللقاءات الأولى ذات أهمية قصوى.		
٥	إنني أعتبر أن لقاءات الوداع والفراق ذات أهمية قصوى.		

م	السؤال	صواب	خطـأ
٦	لا يعد استخدام الخيال أمرًا ذات أهمية في العلاقات الاجتماعية.		
٧	في علاقاتنا الاجتماعية يكون الصدق هـو السياسة الفضلى.		
٨	يحتـاج كـل فـرد تقريبًـا إلى مكـان وزمـان يختلي فيه بنفسه.		
٩	نستطيع ـ ببعض الجهد ـ تحسـين سـلوكنا، واكتساب صفات جيدة		
١٠	إذا استطعتِ أن تثبتي خطأ الشخص الذي يتجادل معكِ، فقـد اسـتطعتِ أن تحسـمي الحوار بالشكل المثالي.		
١١	تمثل لغة الجسد أداة مهمة من أدوات نقـل الأحاسيس.		
١٢	في كثير من الأحيان يكون الانطبـاع الأول الذي أكونه عن الآخرين غير دقيق.		
١٣	في المناسـبات الاجتماعيـة، دائمـا مـا أسـتمتع بوقتي، وأكون سعيدة ومرحة مع صديقاتي.		
١٤	إنني أتذكر الأسمـاء بشـكل جيـد، وقلمـا أنسـى أو أخطـأ في تـذكر اسـم شـخص قابلته من قبل.		

م	السؤال	صواب	خطـأ
١٥	لا يعنيني كثيرًا ما يظنه الآخرون بي.		
١٦	أعتقـد أنـي موفقـة في علاقـاتي، وأتمتـع بصداقات جيدة		
١٧	هل تشعرين أن بعض أصدقائك يتجنبـون الحديث معكِ، ويتهربـون مـن أي نقـاش تكونين موجودة به؟		
١٨	أنا واثقة من نفسي وقدراتي، ولا تعـوزني الشـجاعة في التعـرف علـى شخصـياتي جديدة.		
١٩	هل تطالبين الآخر دائمًا بدفع الثمن، كـأن يقابلكِ باحترام كما قابلتهِ، يقرضـك كمـا أقرضتهِ، يساعدكِ كما ساعدتهِ؟		
٢٠	هل تؤمنين بـأن وجهـة نظـرك هـي مجـرد جانب واحد من الحقيقة، وأنـه ربمـا ثبـت عدم صحتها يومًا ما؟		

سوف تجدين الإجابات في صفحة (١٦٤)

- إذا حصلتِ أعلـى مـن ١٧ (النجمـة الذهبيـة) تهانينـا أخيتي أنت تمتلكين ذكـاءً اجتماعيًـا متميـزًا، وتتمـتعين بعلاقـات رائعـة، أنصـحك أخـيتي بدراسـة الـذكاء

العـاطفي؛ كـي تسـتطيعي الاسـتفادة مـن مهاراتـك بالشكل الأمثل.

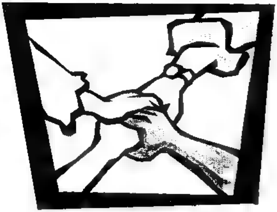
- إذا حصلتِ على الدرجات من أعلى من ١٢، شمّـري الساعد أخيتي، أنت في المنطقـة بـين الوسـط والتميـز، تحتاجين إلى زيادة دراسة وعلم وتأمل لمهـارات الـذكاء الاجتماعي، وعما قريب ـ إن شاء الله ـ سـنبارك لـك حصولك على النجمة الذهبية.
- أقل من ١١ أعتقـد أن اقتنـاءك هـذا الكتـاب جـاء في الوقت المناسب، أنـت تحتـاجين أولاً إلى الإيمـان بقـوة العلاقات الاجتماعيـة، ثـم القـراءة والمعرفـة، وإثقـال قدراتك.

لا تستهيني بقدراتك، وتأكدي من أنك تستطيعين، وبقليـل مـن الجهد اكتساب جملة من المهارات الاجتماعيـة المتميـزة، فقـط عزيمـة ويقين.[١]

---

(١) أعيدي الإجابة على الأسئلة مرة ثانية بعد انتهائك من قراءة الكتاب.

مُسلمات يجب الاعتراف بها أولاً:



- **لا أحد يولد مكروهًا أو محبوبًا**، نحن مَنْ ندفع الناس إلى حبنا والقرب منا أو بغضنا والبعد عنا، عبر سلوكياتنا، ومواقفنا، ونبل أخلاقنا، وكل شيء قابل للتنمية، يقول الأديب الأمريكي مارك توين: لا شيء يستعصى على التمرين، لا شيء يفوق قدراته... فقد يحول الأخلاق السيئة إلى أخلاق حميدة؛ وقد يدمِّر المبادئ الفاسدة، ويخلق أخرى جيدة، وقد يرفع الإنسان إلى مرتبة الملائكة...

- **كلنا نستطيع في لحظة ما أن نكون أفضل مما وصلنا إليه**، شريطة أن نمتلك العزيمة الماضية، والإصرار الشديد، والحماسة المتزنة، والإيمان الراسخ، الوقت لم يمض، والزمان لم يمر، هناك دائمًا وقت لفعل المزيد من الأعمال الجيدة.

- **التعامل مع البشر ينشئ نوعًا من التوتر**، نظرًا لاختلاف أذواقنا، وميولنا، وأهوائنا، واهتماماتنا، وقيمنا، الشخص الساحر هو الذي يستطيع أن يتعامل مع هذه الاختلافات، لا أقول بأقل قدر من الخسائر، بل ويجني مكاسب، ويحصد الدرجات.

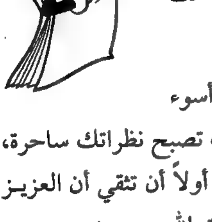
- **الناس تبني وجهة نظرها على سلوكك لا نواياك،** أنت ما تفعل، لا ما تحمل بين قلبك، كُثر هم من يحملون في قلوبهم مشاعر، وتُظهر سلوكهم عكس ما تبطن ضمائرهم، كيف تعبر عن مشاعرك؟، يعني ببساطة كيف تعرض نفسك على الآخرين؟.
- **تظل المعلومة غير ذات قيمة إذا لم تغيِّر سلوكًا**، وتحرِّك همةً، وتشحذ دافعًا، أي أنكِ أختي لن تستفيدي بما سنطرحه لمجرد أنك قرأته وأعجبك، بل الممارسة والتطبيق، وتغيير السيئ من السلوك بالحسن منه هو معيار نجاحك.
- **أنت قائدة نفسك**، ومصدر سلوكها، أنت صاحبة الأفكار التي تصدر عنها، وأنت صاحبة الأهداف التي تتجه نحوها، وأنت في المناهج التي تتبعها.
- **كلما كانت القاعدة التي تنطلقين منها ذات دوافع أخلاقية سامية**، كلما كان وصولك للقلوب أيسر مؤنةً، أشد تأثيرًا، أوقع أثرًا.
- **شخصيتك كي تبنيها تحتاج منك إلى الانتباه الكامل،** هناك مجموعة سلوكيات سلبية تحتاج إلى تغيير، نعم قد تحتاج لوقت وجهد، لا بأس في ذلك، لم نر شيئًا ثمينًا أتى بسهولة، هناك عادات إيجابية ـ كالتي ستمرُّ عليك في الصفحات القادمة ـ تحتاج كذلك لجهد وتعب.. فتهيئي لمزيد من الجهد.

تنبيهات هامة على صاحبة الشخصية الساحرة:

أولاً: سحر شخصيتك، وذكاؤك الاجتماعي وسيلة لا غاية، وتغلغلك إلى قلوب الآخرين يكون بهدف إيصال فكرة، أو دعوة لمبدأ، أو نصرة حق، وكلما سما هدفك كلما كان نجاحك أقرب.

ثانيًا: الغرور مفتاح الشرور، و(الأنا) أسوء نهاية يصل إليها المرء منا، سأقول لكِ: كيف تصبح نظراتك ساحرة، وحديثك شيقًا، وإطلالتك محببةً، لكن يجب أولاً أن تتقي أن العزيز من أعزه الله، والكريم من أكرمه الله، وتوفيق الله ـ وحده ـ سبب كل خير، ورضاه ـ سبحانه ـ سبيلك لحبِّ الناس.

الشخصية الساحرة تحمل قلبًا ساحراً:



برغم يقيني من أن الهندام الحسن، والأناقة الشخصية، وحركات الجوارح، ونظرات العيون، أحد مقومات الشخصية الساحرة إلا أننا يجب ألا يجرفنا الحديث عن المظاهر الخارجية عن أهم باعث للشخصية الساحرة، وهو الدوافع الداخلية.

إننا قد نرى امرأة متواضعة جدًّا في ملبسها، بل قد لا يدلُّ

شكلها على أدنى درجات الأناقة إلا أنها تجذب الأذهان بسحر حديثها، وتخطف القلوب ببراعة تواصلها، وترتاح العيون لمرأى ابتسامتها، وتندهش الأفئدة لتلك الغبطة التي تحدث لها، إذا ما ضمها مجلس مع تلك المرأة.

على العكس من ذلك فهناك من ينبئكِ عطرها عن مجيئها قبل وصولها بكيلو مترات، ويُضرب بها المثل في الأناقة، ورقة الذوق، بيد أنها ثقيلة على النفس، لا يهواها الفؤاد، وتستثقلها جوارح المرء ومشاعره.

إنَّ سحر الشخصية ينبع من داخلكِ عزيزتي أولاً، ثم تتأتى بعد ذلك باقي الصفات.

ذاتك وحوارك النفسي هو الذي يحدد إلى حدٍّ كبيرٍ سحر شخصيتك، فكلما كان حوارك إيجابيًّا، أكثر تفاؤلاً، أكثر رضًا وطمأنينةً، كلما انطبعت تلك المشاعر على سلوكك الخارجي، والعكس يصحُّ هاهنا.

ساحرة القلوب أنتِ..

ولكي تحصلي على لقب ساحرة القلوب يجب أن نتعرض لمحورين هامين، المحور الأول: وهو المحور الداخلي (قيمك، مبادئك، انفعالاتك الداخلية)، والمحور الثاني: وهو المحور الخارجي (وهو المظهر الخارجي الذي يبني الآخرين رأيهم فيكِ من خلاله).

المحور الداخلي:

١-قيمة الأخلاق:

كلما كانت منظومة أخلاقك متكاملة، كلما كانت دوافعك نحو الخير أكثر قوةً، وسيرتك عند الخلق أعمق أثرًا، وذكرك في السماء محفوف بالثناء الجميل.

حبيبك محمد ﷺ يبيِّن أهداف رسالته بإصقال تلك الصفة في نفوس البشر؛ فيقول ﷺ: «**إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق**»[١] إن المرء منا يوم يكون صاحب ثروة طائلة من الصدق والشرف والرحمة والوفاء والعفة؛ فإنه يطمئن إلى أن ثروته هذه ستوطئ له الأكناف، وتفتح له القلوب، وتضيء له النواصي..

كيف أهذِّب أخلاقي؟؟[٢]

الأخلاق تتأتى بالتعود، وتعهد النفس، ومراقبة السلوك، وليس بالطرح المعرفي المجرد.

يقول أبو تمام:

فلم أجدِ الأخلاقَ إلا تخلقًا ... ولم أجدِ الأفضالَ إلا تفضُّلا

فالأخلاق ليست شيئًا يكتسب بالقراءة والكتابة، أو الخطابة والدعاية، إنها درجة تكتسب بالمعاناة الشديدة، كيف تنتقل من أدنى

---

(١) السلسلة الصحيحة للألباني.

(٢) الشخصية الساحرة .. للمؤلف.

إلى أعلى؟ كيف تنتقل من الطراوة إلى الصلابة؟ والمرء في هذا الميدان يصنع نفسه، وهو أدرى بما يشتهيه من كسل أو بخل أو خوف... إلخ، فيرسم طريق الشفاء، ومراحل الخلاص، ولا يزال يتابع السير، ويغالب العقبات حتى يبرأ من عمله.

ولكي تتعرف على مستواك الخلقي لديك هذه المفاتيح الثلاثة:

(١)	(٢)	(٣)
النظر في سيرة رسول الله ﷺ اقرأ في كتب السير، احفظ الأحاديث خاصةً التي تحثُّ على مكارم الأخلاق، حاول أن تنهي كتابا يحكي عن سيرة الرسول وأخلاقه كالرحيق المختوم أو فقه السيرة أو الشمائل المحمدية، عندها سيظهر ما خفي من الداء وسيتجلى لك بوضوح الدواء الشافي، والبلسم المطلوب.	**صديق يخلصك النصح:** حاول أن تفتح الباب لأصدقائك الأوفياء لنقدك، وانظر بتأمل إلى ما يقولون، إن صديقك هو مرآتك، والمرآة مهمتها الأساسية هي عكس الصورة الحقيقية بلا تجميل، ولا تحسين. فصديقك من صدَقك لا من صدَّقك.	**عدو يفتش عن أخطائك:** تأكد أنه لن يفتش أحد عن عيبك بدقة وبلا كلل كعدوك، فانتهز هذه الفرصة، واقطف منها الفوائد، اسمع ما يقوله أعداؤك عنك، فقد يدلوك على ما تغفل أنت عنه في أدق شئونك. واجعل تحسين عيبك هو أفضل رد، ترد به عليهم.

٢-التحكم في انفعال الغضب:

يظلُّ الغضب هو أبو العداوات، والراعي الرسمي لسوء الفهم، ومُشعل كل كارثة.

حلمك يجذب القلوب.. وغضبتك تفرقهم..

يقول دانيال جولمان في كتابه الشهير (الذكاء العاطفي): أثبتت الدراسات الحديثة أن الغضب هو أسوء الحالات النفسية على الإطلاق.

وتضيف الأمريكية (ديان تايس) الباحثة السيكولوجية بجامعة (كيس ويسترن ريزيرف) قائلةً: الغضب هو أكثر الحالات غوايةً وحضًّا على المشاعر السلبية، ونادرًا ما نستطيع السيطرة عليه.

لذا ليس بمستغرب أن ينفرنا الحبيب ﷺ من الغضب بقوله: «**لا تغضب، ولك الجنة**».(١)

فكأن التحكم في النفس، وإخماد نار الغضب في الصدر، مدخلاً لجنة عرضها السماوات والأرض.

وهذا أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ﷺ يجعل الغضب مقياسًا

(١) (صحيح) انظر: صحيح الترغيب والترهيب للألباني.

يقيس به المرء خليله؛ فيقول ناصحًا: لا تعتمد على خلق أحد حتى تجربه عند الغضب.

لماذا نغضب؟

في دراسة قام بها (دولف زيلمان) العالم السيكولوجي بجامعة «ألاباما»، واتخذ فيها مقياسًا دقيقًا للغضب، وتشريح ثورته، ومن خلال سلسلة طويلة من التجارب الدقيقة، وجد أن هناك ثمة محركًا عامًا للغضب، وهو إحساس المرء منا أنه مهددٌ بالخطر، ولا يقصد التهديد الجسدي وحسب، بل هو ـ في معظم الحالات ـ تهديد رمزي لاحترام النفس وكرامتها.. كأن يعامل الواحد منا بوقاحة أو ظلم أو استخفاف أو إهانة، أو يحبط لأنه لم يحقق هدفًا مهمًا.

دواء الغضب.. [1]

توصل علماء النفس إلى أن قطع الطريق أمام تسلسل الأفكار الغاضبة هو أنجح الأدوية في معالجة مشاعر الغضب، يقول دانيال جولمان: (يجب وضع حد للأفكار التي توقد نار الغضب في مهدها، فكلما طال الوقت الذي نجتر فيه الأسباب التي أثارت غضبنا،

---

(١) من كتاب الشخصية الساحرة للمؤلف.

وجدنا أسبابًا مقبولةً نلفقها ونخترعها لنبرر بها لأنفسنا أسباب غضبنا، ولكن إذا نظرنا للأمور بشكل مختلف، فسوف تهدأ هذه النيران المشتعلة).[١]

إنَّ إعادة تقييم الموقف على أسس إيجابية، والوقوف وبشجاعة أمام تيار الفكر الغاضب الهادر هو أولى خطوات القضاء على الغضب.

اعلمي أن هذا ليس بالشيء اليسير، ولكنه أيضًا ليس بالمستحيل، وهذه أربع وسائل تساعدكِ كثيرًا في هذا الشأن:

١- استعيذي بالله:

فلقد حدث وأن استب رجلان عند النبي ﷺ حتى عرف الغضب في وجه أحدهما، فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب غضبه: (**أعوذ بالله من الشيطان الرجيم**).[٢]

ذكر الله يقف حائلاً أمام الفكر السلبي الغاضب، ويحرر القلب من أسر الأفكار الخانقة.

٢- بدّلي الهيئة:

فعن أبي ذر ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا غضب أحدكم، وهو قائم؛ فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع**»[٣].

(١) دانيال جولمان، الذكاء العاطفي.
(٢) قال الألباني: صحيح، انظر: مشكاة المصابيح.
(٣) قال الألباني: صحيح، انظر: جامع الترمذي.

كذلك فإن علماء النفس اليوم يؤكدون هذا المعنى مطالبين الغاضب أن يغيِّر من هيئته، كأن يستخدم وسائل الاسترخاء مثل التنفس بعمق، وارتخاء العضلات، أو يسير لمسافات طويلة، أو يمارس تمرينًا رياضيًا.

٣- اكتبي مشاعركِ:

إذا غضبت، اكتبي أسباب غضبك!!

هذه نصيحة (ردفورد وليام) الباحث السيكولوجي بجامعة ديوك، والذي يؤكد أن هذه الطريقة إذا اتبعناها ستخفف كثيرًا من حدة غضبنا، مفسرًا هذا بأن كتابة مشاعرك تساعدك على الوعي بها وفهمها، ومن ثم السيطرة عليها، ويرى أنه بمجرد الإمساك بالأفكار الغاضبة بهذه الطريقة يمكن اعتراض سبيلها، وإعادة تقييمها، كما وجد أن هذا المدخل يمكن أن يلعب دورًا أفضل قبل تصاعد الغضب، وتحوله إلى ثورة متفجرة[١].

٤- ألجمي اللسان:

فلا تدعي لسانك حرًّا طليقًا، احرصي أن تلجميه عند الغضب، وليس هذا بالهين، ولا اليسير، فحاله كالجواد الثائر، يضرب بقدميه يمنة ويسرة، ولكن الرجال في مثل هذا المواقف يعرفون.

---

(١) دانيال جولمان .. الذكاء العاطفي.

يقول امرؤ القيس:

لسانُكَ كالسيفِ في شكلِهِ وأعدى من السيفِ في سَطْوتهْ

وذو التجربة يعرف ما يكمن في الكلام وطبائع نبراته من إمكانات الإصلاح والإفساد، فيتعود الحذر، ويدقق في وزن حروفه، إذ هاهنا يظهر الورع، فليس غير النادر الشاذ من الناس يستعمل يده ورجله للبطش والأذى، لكنه اللسان.(١)

٥- تسامحي مع من غضبت عليه:

ربما سبقك غضبك ذات مرة، وتقاعس جواد عفوك وحلمك، حينها لا تدعي الأمر يمرُّ مرور الكرام، ولا ترضي بأن يهزمك الغضب أو يوقعك في الأسر، بل اعتذري.

واعلمي أن المصطفى رائدك قد قال لأصحابه ذات يوم: «**أيما رجل من أمتي سببته سبة أو لعنته لعنة في غضبي؛ فإنما أنا من ولد آدم، أغضب كما تغضبون، وإنما بعثني رحمة للعالمين، فأجعلها عليهم صلاة يوم القيامة**»(٢).

وما عُرِفَ عنه أنه غضب ﷺ، وما سبَّ أحدًا أبدًا، لكنه يخطُّ الطريق، ويضع المنهج.

---

(١) العوائق محمد أحمد الراشد.

(٢) صحيح أنظر السلسلة الصحيحة للألباني.

٣-قبول النقد:

بثقة أستطيع أن أجزم لك أختي أنه إذا اتسع صدرك أمام النقد ـ البنَّاء والجائر ـ فأنت من القلة التي لا تتخطى ٣٪ من مجتمعنا التي تملك تلك الخاصية الفريدة.

وثقتي تلك تنبع من لمسي للخلل الكبير في مجتمع لا يقبل النقد، ولا يحتوي قاموسه على لفظة النقد البناء؛ لذا صار أصحاب الحلم والصدر الذي يستع للنقد قلة تبهر الأغلبية!.

ومعظمنا لا يقبل النقد لظنه أن النقد خنجر موجه لذاته، ولكرامته، (وفي أحيان كثيرة لا نقبل بالنقد؛ لأنه سيجعلنا نخسر بعض المكاسب التي حصلنا عليها من وراء أوضاع مغشوشة.

وأحيانًا نرفض النقد؛ لأننا لا نثق بالذي ينقد، أو لا نرتاح إليه، وأحيانًا نرفض النقد؛ لأن قبوله سيعني التغير والتطوير، وهذا لا يتم من غير بذل جهد، ونحن غير مستعدين للقيام بأي شيء إضافي.

بعض الناس يرفض النقد؛ لأن لديه نوعًا من الإعجاب بالذات، والاستبداد بالرأي، وهذا يجعله يستخف بما يسمعه من الآخرين...)[١].

أختي إننا لسنا ملائكة أو معصومين، ولِمَ ولن نصل أبدًا إلى درجة الكمال الذي يجعلنا فوق النقد، إننا يجب أن ننظر إلى ذواتنا دائمًا على أنها قاصرة، بل يجب علينا أن ننمي اليقظة النقدية بداخلنا

---

(١) النقد البناء . د. عبدالكريم بكار (مقال نشر في شبكة الإسلام اليوم).

بأن ندفع الآخرين إلى نقدنا وتوجيهنا، وإبراز ما لا نراه من أنفسنا.

كما يجب علينا، ونحن نبني آراءنا وأفكارنا أن نضع في الحسبان إمكانية التغيير والتطوير والمناقشة والمراجعة والتدقيق؛ فهناك دائمًا وجهة نظر أخرى، ورأي مخالف، ورؤية ليس لنا علم بها.

عليك دائمًا أن تضعي حيال عينيكِ قول أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ﷺ: (رحم الله امرأ أهدى إليَّ عيوبي).

٤- التواضع:

عندما يتواضع المرء منا يحبه الله، ومن ثم يحبب فيه عباده، فالله سبحانه وتعالي يوفق أصحاب النفوس المتواضعة، يقول رسول الله ﷺ: **«ما من آدمي إلا في رأسه حكمة بيد ملك؛ فإذا تواضع قيل للملك: ارفع حكمته، وإذا تكبر قيل للملك: دع حكمته»**(١).

ويقول ﷺ أيضًا: **«ما تواضع أحد لله إلا رفعه الله»**(٢).

في المقابل؛ فإن الكبر علامة على مرض في النفس، وسوء في الطبع، وعلة في الخُلق، يقول عمر بن الخطاب ﷺ: ما وجد أحد في نفسه كبرًا، إلا من مهانة يجدها في نفسه.

والمتكبر يبني بينه وبين غيره أسوار عالية، تُصعب منهم الوصول إلى قلبه، والتفاعل معه.

---

(١) حديث (حسن) أنظر صحيح وضعيف الجامع الصغير للألباني.

(٢) [illegible] الجامع الصغير للألباني.

يقول الدكتور عبد الكريم بكار -حفظه الله: (إن التواضع فوق أنه تعبير دقيق عن العظمة الحقيقية، قليل التكلفة على المستوى الشعوري والعملي، فالمتواضع يبدو دائمًا أقل من حقيقته، ولذا فإنه يظل يكبر في أعين الناس دون جهد يبذل، كلما كشفت لهم الأيام عن جواهره المخبوءة! على حين المتكبر يضع نفسه في امتحان دائم؛ فهو رجل عريض الدعاوى، وعليه باستمرار أن يثبت أنه ليس أقل ما يُعرف عنه، وهيهات هيهات أن يتم له ذلك!

إنَّ الكبر يولد باستمرار التوتر المرضي لدى صاحبه، ولدى المجتمع الذي يعيش فيه، ويكفي في ذلك ما يحدثه المتكبر في المجتمع من معادلة الاحتقار المتبادل! وقد أحسن من شبَّه المتكبر بالصاعد في الجبل يرى الناس صغارًا، ويرونه صغيرًا، إن المتواضع كالأرض المنخفضة تجتمع فيها خيرات السماء، على حين تغادر القمم والسفوح! ولو لم يكن في التواضع سوى جعل صاحبه قادرًا على جذب من هم أكثر منه تفوقًا لكان مكسبًا كبيرًا!)[١]

والتواضع ليس طأطأة الرأس، ولا انحناءة الهامة، ولا الابتسامة المتواضعة المصطنعة، كلا..

التواضع هو معرفة الإنسان حقيقة نفسه، وأنه في مصيدة الأقدار، يحيا بفضل الله، ويعيش في بحبوحته، فهو الذي أنعم، وله الشكر.. وهو الذي ستر، وله الشكر.. وهو الذي عافى، وله الشكر.

---

(١) مقدمات للنهوض بالعمل الدعوي . أ.د [illegible]

حقيقة المرء منا أنه عبد لله، وحري بالعبد أن يتواضع لخالقه، ولا يتكبر على عباده، عليه أن ينظر للناس على أن أفضلهم هو أتقاهم لله سبحانه، وبما أن التقى لا يعلمه إلا الله، فكل البشر يستحقون الاحترام.

ولقد عرَّف الإمام أبي الحسن البصري التواضع ذات يوم؛ فقال: (التواضع ألا ترى مسلمًا إلا ويقرُّ بداخلك أنه خير منك).

المحور الخارجي:

كما أسلفنا فإن جوهر الإنسان هو محرك سلوكه، لكننا في نفس الوقت ننبِّه إلى أن السلوك الخارجي قابل للتنمية والتطوير، حتى تستطيعي التعبير عن مشاعرك بوضوح ودقة، أضفي إلى ذلك أن هناك مواقف معينة تتطلب سلوكًا معينًا، بمعنى أنه قد يتطلب منك في بعض الأوقات أخيتي أن ترسمي على شفتيك ابتسامة هادئة، حتى وإن كانت تتخطفك مشاعر سلبية جراء موقف ما، أو يجبرك الموقف على التزام الهدوء، وبرود الأعصاب أمام نقد أو توبيخ، أو موقف يكون إظهار مشاعر السخط والغضب فيه خطأ أو حماقة.

معرفة كيف تخضعين سلوكك، وتتحكمين فيه أحد أهم العوامل التي تعطي لشخصيتكِ أهمية قصوى.

ونبدأ الآن في الصفة الخارجية الأولى لساحرة القلوب ألا وهي:

* **لغة الجسد:** بالرغم من كون اللغة هي طريقة تواصلك مع الآخر، إلا أن جسدك في الحقيقة يقول الكثير، فلقد أثبتت الدراسات أن ٥٥٪ على الأقل من المعنى المقصود في أي عملية تواصل تتم من خلال سلوكك البدني!.

يقول الإمام علي بن أبي طالب ﷺ: (ما أضمر أحد في نفسه سرًّا، إلا ظهر على صفحات وجهه، وفلتات لسانه).

فجسدك هو الذي يخبر الآخر بحالتك النفسية، هل أنت سعيدة أم حزينة، مكتئبة أم متفائلة، مريضة أم صحيحة، واثقة من نفسك أم مضطربة قلوقة، متحمسة أم خاملة تشعرين بالكسل؟

ومعرفتك بلغة جسدك وأجساد الآخرين تقودك بيسر إلى مفاتيح الذكاء الاجتماعي والشخصية الساحرة.

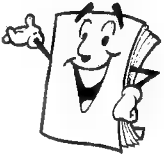
الحياة مسرح كبير!

أول خطوة في معرفة واستيعاب لغة الجسد أن تتعاملي مع الحياة على أنها مسرح كبير، يقوم كل فرد فيه بدور قد كُلف به، راقبي حركات الآخرين، وتعلمي منهم، ستجدين تواصل رائع وشخصيات يعرفون كيف يتعاملون مع بعضهم البعض بشكل جيد تعلمي منهم، ستجدين تواصل فاشل وأشخاص يمقتهم الآخرين

لسوء طباعهم تجنبي أن تماثليهم.

إن مراقبة الآخرين طريقة للتعلم من مدرسة الحياة، والسعيد من اتعظ بغيره، وتعلَّم من تجارب الآخرين.

اللغة (١) الابتسامة:



أعتقد أن التأكيد على أهمية الابتسامة كمحور هام في التأثير على قلوب الآخرين سيكون مسلمًا به، فلا جدال في أن الابتسامة هي أقصر الطرق إلى قلوب الناس.

يقول رسول الله ﷺ: «**تبسمك في وجه أخيك صدقة**»(١).

دلالة على قيمة الابتسامة لدى خالق الناس، يقول (لي ميلدون): نادرًا ما يلاحظ الناس ملابسك القديمة لو كنت ترتدي ابتسامة كبيرة! فالابتسامة نور يضيء الوجه، وينشر الراحة والطمأنينة في نفوس الآخرين.

لذا نؤكد على أن تبتسمي كخطوة أولى في سبيل إتقان لغة الجسد.

اللغة (٢) حركات الجوارح: تأكدي من أن يديك وحركات جوارحك بشكل عام تدلل على كلامك، ليكن إيقاع جسمك متماشيًا مع اللحن الذي يعزفه لسانك.

---

(١) صحيح: السلسلة الصحيحة للألباني.

كلما كان ظهرك مستقيمًا، وابتسامتك حاضرةً، ويداك تتحركان بشكل يخدم الموضوع الذي تتحدثين عنه، كلما كنتِ أقرب للنجاح في تواصلك مع الآخر.

*** فن الإصغاء:**

ما هذا الهوس الذي يتملكنا من أجل الحديث والكلام، كلنا نتمنى أن ننفرد بدفة الحديث فنديرها كيفما شئنا، كلنا نتصور أن الآخر سيحبنا إذا ما تحدثنا، وأخرجنا ما في جعبتنا من جواهر ولآلئ ودرر!!.

لكن للأسف الآخرين كذلك يحبون الحديث، وينتظرون دورهم بفارغ الصبر.

الناس تحب جدًّا من يستمع إليهم، وتالله إن الإنصات لفن يفوق فن الكلام!.

يحكي (توني بوزان) قصة طريفة تؤكد هذا المعنى؛ فيقول: لقد كنت أميل إلى التحكم في دفة الحديث، والسبب في ذلك أنني كنت أعتقد أنه كلما اتسم كلامي بالذكاء زاد بالتالي مستوى المحادثة، ولقد كانت نظرتي قاصرة ومحدودة، وتدخلت صروف الطبيعة وعلَّمتني درسًا لن أنساه، حيث أصبت بعدوى حادة في حلقي قبل إحدى المناسبات الاجتماعية، ولشدة إحباطي لم أستطع النطق، ولو

بكلمة واحدة إلا بصعوبة بالغة، وقابلت في الحفل شخصًا كان متحمسًا لعدة أشياء، واسترسلنا في محادثة مفعمة بالحيوية، ولكن دوري في المحادثة اقتصر على الإيماء بالرأس بسبب ضعف صوتي، وكنت أوصل ما أريد قوله عن طريق (الهمهمة)، وقلما كنت أطرح عليه أسئلة مما أتاح الفرصة لصاحبي للخوض في محادثة أخرى لمدة خمس دقائق بحماس منقطع النظير.

وعندما افترقنا في النهاية كنت أعتقد أنه قد يظنني شخصًا مملاً في الحديث، حيث أنني قد أسهمت بنسبة أقل من ٥٪ من الحديث، ولكن من دواعي دهشتي أنني سمعت فيما بعد أنه اعتبرني محاورًا مدهشًا!.

كيف هذا؟!

لقد بدأت خيوط الحقيقة تتراءى لي: فقد كان حوارنا رائعًا، وكان يسليني بحكاياته الممتعة، وأفكاره المثيرة، لقد كان جسدي يرد عليه بدلاً من صوتي، مما كان يشير إلى اهتمامي، وعندئذٍ أدركت أن الاستماع منحني هذه الفرصة الرائعة للارتياح التام في أي محادثة.(١)

من هذه القصة يمكننا استيعاب كيف أن التغلغل إلى قلوب الآخرين يكون سهلاً إذا سلكنا طريق الإنصات والاستماع الإيجابي، الناس لديها شهوة الحديث.

يكفي أن تسألي صديقتك عن حالها كي تحكي لك حكايات وقصص، وتُفرغ في أذنك أخبارها، وآخر مشكلاتها، وليس بمستبعد أن

---

(١) توني بوزان، قوة الذكاء الاجتماعي.

تقصُّ عليك شيئًا من ذكريات الطفولة، وذكرى أول مرة قابلت فيها زوجها..!

كما أن الاستماع للآخرين في عالم الأعمال يصنف على أنه أحد أهم ثلاث مهارات يجب توافرها في مدير الأعمال، وللأسف الشديد نحن لا نهتم بصقل مهارة الاستماع إلى الآخرين والإنصات إليهم.

النظريات والإحصاءات الحديثة وجدت مفارقات غريبة جدًّا بين أهمية بعض المهارات من حيث نسبة الاستخدام، وبين ما نوليه من أهمية لتلك الصفات، والجدول الآتي يوضح هذا الأمر:(١)

المهارة	نسبة الاستخدام	التعليم
الاستماع	الأكثر استخدامًا (٤٥٪)	الأقل تعليمًا
التحدث	المرتبة الثانية في كثرة الاستخدام (٣٥٪)	المرتبة الثانية في قلة التعليم
القراءة	المرتبة الثانية في قلة الاستخدام (١٦٪)	المرتبة الثانية في كثرة التعليم.
الكتابة	الأقل استخدامًا (٩٪)	الأكثر تعليمًا.

ـ في الجدول السابق يتبيَّن لنا شيء بالغ الأهمية، وهو أن أكثر المهارات استخدامًا في الحياة، تأخذ أقل نسبة في التعليم والتدريب والاهتمام، وأكثر ما نهتم به هو أقل الأشياء استخدامًا في لغة التواصل مع الآخرين!

(١) توني بوزان، قوة الذكاء الاجتماعي..

الإصغاء السلبي:

نعم هناك إصغاء سلبي، عكس ما ننادي به تمامًا، أحببت أن أبيِّنه لكِ أختي كي لا يلتبس عليكِ الأمر، والإصغاء السلبي يُعرف بعدة سمات، وهي:

- ☒ **التظاهر بالإصغاء والذهن مشغول والبال في وادٍ آخر، فما أسوأ من أن يكتشف محدثك أنك أعطيته جسدك، وسافرت دونه مشاعرك.**
- ☒ **عدم النظر إلى محدثك، والتطلع إلى شيء آخر، كمتابعة تلفاز، أو التحديق في مشهد ما، أو قراءة جريدة.**
- ☒ **الحكم على الحديث بالتفاهة أو عدم الأهمية.**
- ☒ **المقاطعات المتكررة.**
- ☒ **عدم التفاعل مع ما يقال، والنظر بجمود إلى المتحدث.**

كيف تصغين بشكل أكثر إيجابيةً؟

١- **الاستماع قبل أي شيء:**.. هذا هو السر الأول والأكبر، كي تكوني منصتة متميزة؛ يجب عليكِ أن تستمعي، وبإخلاص لمن يحدثكِ، تستمعي له حتى تفهميه، لا لكي تلتقطي منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته، استمعي وأنت راغبة في فهمه لا في انتظار دورك كي تتحدثي.

٢- **انظري إلى عين محدثك**: فهذا يُظهر مدى اهتمامكِ بما يقوله، ويُشعره بأنكِ مصغية له بكل جوارحكِ، انتبهي لا تثبتي عينيك عليه بجمود، ولكن تابعيه بعين يظهر فيها الاهتمام والفهم.

٣- **قومي بإشارات تدل على اهتمامك**: لا تكوني كالصخرة، ارسمي الاهتمام على وجهكِ، وحاولي أن تتجاوبي معه بشكل كامل، هزُّ الرأس مثلاً يدل على تواصلكِ معه، قولكِ: نعم.. نعم، أو حقًّا؟ أو سبحان الله؟ كلها ألفاظ تدل على انتباهكِ لما يقول.

٤- **لا تقاطعيه**: فمقاطعتكِ له تعني بكل بساطة أن ما يقوله غير مهم، وأنك تعلمين ما الذي يريد أن يقوله قبل أن يقوله، وتعني بكل بساطة أن يصمت، ويكف عن الثرثرة.

ومن أدب العرب ما نُقل عن الأحنف: (إن الرجل يحدثني بحديث أعرفه من قبل أن تلده أمه، فأصغي إليه حتى ينتهي منه، وأظهر له أني أسمعه لأول مرة).

٥- **حثيه على المواصلة**: فإذا توقف عن الكلام، قولي له: حسنًا وبعد... فإذا كان قد أنهى كلامه فسيخبركِ، وإن لم يكن فسيواصل كلامه، وفي الحالتين سيكون مستريحًا أنكِ غير منزعجة بما يقول.

٦- **راجعيه**: إذا ما التبس عليك أمر، أو كانت هناك نقطة

غامضة في حديث محدثكِ، فلا بأس من أن تطالبيه بمزيد من الشرح والتوضيح، فهذا أفضل من أن تستمعي بلا فهم، أو تنصتي بلا وعي.

٧- **لا تجهزي الرد في نفسك، وأنت تستمعين إليه:** ولا تستعجلي ردكِ على من يحدثكِ، يمكنك تأجيل الرد لمدة معينة حتى تجمعي أفكاركِ، وتصوغيها بشكل جيد، واحذري الاستعجال في الردّ؛ لأنه يوقعك في سوء الفهم.

٨- **واجهي محدثكِ بجسمكِ:** أو على الأقل بوجهكِ، حتى لا يشعر بأنكِ غير مهتمة به أو تهمليه.

٩- **بعد أن يفرغ محدثكِ من كلامه لخصي كلامه، وأعيديه عليه:** قولي له: أفهم من كلامك كذا وكذا؟ أنت تريدي أن أفعل كذا أليس كذلك؟ وإنْ أجابكِ بالنفي؛ فاطلبي منه أن يوضح أكثر.

١٠- **قفي مكان محدثكِ:** ولا تفسري كلامه من وجهة نظركِ أو من منظوركِ الشخصي، بل حاولي أن تتقمصي مكانه، وترى بعينيه، بهذا ستفهمينه أكثر، وستفهمين لما قال ما قال.

١١- **لا تكوني لوح ثلج إن كان محدثك غاضبًا!:** ولا تبتسمي إن كان حزينًا، حاولي أن تتوافقي مع حالته النفسية، لا تطالبيه بتهدئة روعه إذا كان ثائرًا، واحذري أن يشعر أنكِ تستخفين بحالته النفسية.

قالوا عن الصمت:

(اعتمادًا على إجادتي التامة للغة لم أنبس ببنت شفة)

روبرت بنكي

(يجب أن نصمت في بعض الأحيان.. كي يسمعنا الآخرون)

جلاسكو

(أحيانًا يكون الصامت هو صاحب أعلى صوت...)

ليروى برونلو

الهدوء الجميل:

والهدوء الجميل منطقة بين البرود المستفز، والتهور الطائش، والمرأة التي تستطيع أن تتحلى بهدوء أعصابها وملامحها، تكون قد فعلت في مشاعر الآخرين الشيء الكثير، فالمرأة الهادئة تعطي إيحاءً بثقتها بنفسها، ووضوح تفكيرها، ورزانة عقلها.

والهدوء الذي نريده ليس هو السكون أو البرود أو اللامبالاة، وليس هو هدوء الجوارح، وقلة الكلام، ووزن الأحرف قبل النطق بها.

لا.. فالهدوء الذي ننشده هو قرار تتخذينه داخلك، بأن تضعي السدود أمام ما تتعرضين له في حياتك من مشكلات وعوائق وبين سلوكك.

يتهور عليك متهور فيغلبه هدوؤك، لا يستفزكِ شخص، ولا يعبث بمشاعركِ عابث.

إنهم يملكون قلوبنا حقًّا أولئك الذين يهزمون المفاجآت السيئة بابتسامة واثقة، وهدوء وانضباط شديدين.

ودعيني أذكرك ببعض مميزات الهدوء كي يشعل فيك جذوة الحماس:[(١)]

١- أعصاب الشخص الهادئ وعضلاته مرنة شديدة، وهي تحتفظ دومًا بتوازن عادي، ودرجة معتدلة من الراحة والاسترخاء، وذلك مما يسهل عليها أداء وظائفها الطبيعية في داخل الكيان الجسمي بشكل أفضل.

٢- الشخص الهادئ يفكر باستقامة نحو هدف تلتقي عنده جميع الأفكار الفرعية، ومن ثم يركز جيدًا على ما سيتخذه من قرارات، ولا يبذر طاقته الفكرية سدى.

٣- الهادئ يفيد من أيام راحته وساعات فراغه؛ لأنه يعيش متمليًا من حاضره، ولا يرهق نفسه بأحزان الماضي، ولا بمخاوف المستقبل.

٤- الهادئ شخص متزن فنراه يمتنع من إظهار تبرمه في حضور الآخرين، كما يمتنع عن إبراز انهماكه بهم، وهو يصغي لما يلقى إليه دون أن يبالغ في التعجب أو التواضع أو الامتنان أو أي رد فعل داخلي.

٥- الهادئ يسيطر على ما قد يشعر به من فراغ صبر، أو

(١) من كتاب سحر الشخصية...: (فلسفة النفوذ والتأثير على الآخرين) تأليف / بول جاغو بتصرف .

غضب، أو حدة، ويحتفظ في جميع محادثاته، باعتدال موزون كي يتمكن من التأثير في رؤسائه، والخاضعين له.

٦- الهادئ يتكلم بدقة ووضوح وإيجاز، وليس لكلامه تدفق العجول الذي يريد التخلص من عبء يرهقه، ولذا يفهم كلامه كل من يسمعه.

٧- حضور الهادئ يشيع الطمأنينة في نفوس الحاضرين، ويجعلهم يشعرون معه بأنس، وإقبال على الحياة.

٨- لا يتقبل الهادئ شيئًا مما يعرض عليه من أفكار وآراء، إلا ويجيل النظر فيها، ويتثبت من صحة ما يوحى إليه، كائنًا من كان الموحي، ولا يوافق أحدًا على فرض لم يقتنع به، ولا يستطيع أحد انتزاع قرار منه، فهو في يقظة دائمة تتيح له تدبر الآراء، وتأمل العواقب.

٩- المفاجآت، والمعاكسات، وخيبة الأمل، والصدمات وغيرها من صدامات الحياة، أشياء لا تزعزع كيانه، ولا تضعضع توازنه؛ فهو يبتعد عن مواطن الضجة والصخب، دون أن ينفق طاقاته في النواح والعويل والارتباك والشكوى، ويتخذ بكل برود، التدابير الضرورية لمقاومة المفاجآت، وتحوير الأحداث ونزع ما فيها من أذى، وينصرف إلى ما تبقى له من وسائل العمل والإنتاج.

١٠- إذا حدث للهادئ خطب رهيب يشل جهود أعوام أو يقضي على آمال جسام، لا يذهب به الحزن في مجاهل لا رجعة له منها، ولا يوغل به العذاب في عتمة التشاؤم الخاذل المخذل، وإنما يحتفظ بثقة في نفسه، ويستجمع قواه لتلافي النتائج السيئة، وبناء مستقبل يرضى عنه.

١١- الهادئ يتألم موضوعيًا لا ذاتيًا، بمعنى أنه لا يعطف على نفسه في الملمات الكبار، ولا يحنق من أجلها، وإنما يعيد النظر دومًا في الماضي، وبكل روية وأناة، إلى أن يستعيد قوته رويدًا رويدًا، وتشتد معنوياته، فيستأنف خوض معركة الحياة، وهو مسلح بالعبر الماضية، والمواقف السابقة، حتى إذا واجه معارك جديدة، قال في نفسه: «لقد عرفت غيرها من قبل»!

- عليك أختي أن تضعي هذه الصفات نصب عينيك، ثقي تمامًا أن الهدوء سيجلب لك ـ فوق راحة البال ـ الأصدقاء، ويعطيك سحرًا ونفوذًا هائلين، عليك بأن تنتبهي جيدًا، وتحذري من أن ينزلك أحد من على صهوة جواد هدوئك وحلمك.

- راقبي كلماتك، كم من لسان كان شركًا لصاحبه، فأورده المهالك، وأطاح بعنقه، وكم من لسان رفع صاحبه، ودفع به إلى قمم المجد، وجاوره الثريا، فتأملي كلماتك جيدًا، وليكن

قاموسك ملء بالكلمات الجميلة التي تدل على شيم طيبة، وصفات نبيلة، وأدب جم، لا يجرفنك حديث التفاهات، والثرثرة الفارغة، ولا تسمحي للسانك بالاسترسال في توافه الأمور.

- اكتبي أهدافك، ونمي ثقتك بنفسك، فالشخص الذي يعرف متى وأين وكيف يسير شخص يملك هدوءًا وسكينةً ساحرةً.(١)

* * *

(١) راجعي الثقة بالنفس ورسم الأهداف الفصل الثاني والثالث.

صاحبة العين الساحرة:

> **(إن العيـون مغـاريف القلـوب، بهـا يُعـرف مـا في القلب، وإن لم يتكلم صاحبها).**
>
> **ابن القيم الجوزية**

للعيون لغة لا يمكن تجاهلها لكل من تطمح في شخصية ساحرة، فهناك عين تسحر من أمامها وتجذبه، وهناك عين مستفزة، وهناك عيون تحترف إرسال نظرات التهكم والسخرية والاستنكار.

صاحبة الشخصية الساحرة، يجب أن تتمتع بعين ساحرة جذابة، وتحترف فن النظرات، فصديقاتك وزوجك، ودائرة اجتماعياتك يسهل اختراق قلوبهم بأحداقك الساحرة.

يقول د. التكريتي عن أهمية حديث العيون: (يتحادث الناس بعيونهم، كما يتحادثون بألسنتهم، على أن حديث النواظر أفصح الحديثين؛ لأنه يدور في لغة عامة لا نحتاج في تعلمها إلى قاموس، وإذا قالت العينين قولاً، وقال اللسان قولاً آخر، فالصادق هي لا هو، والعمدة على قولها لا على قوله، وقد تجادل امرأً في شأن، فينكر عليك رأيك بلسانه، وعيناه تعترفان به، وتدل العين على ما تقوله

اللسان من خير أو شر قبل أن يتكلم)[١].

(والواقع أن العين لا تؤثر بنفسها، ولا تملك خصائص مؤثرة، نافذة، إلا بمقدار ما للمصباح الكهربائي من خاصية الإنارة، أي أن العيون تستقي المصباح نوره من القوة المولدة للكهرباء، فهناك وراء الآلة البصرية (العين) ينابيع الطاقة التي تمدها بالسحر والفتنة: الفكرة والعاطفة، والحرارة العاطفية، وفي كل واحد من قوة، تتجمع وتتفاعل، ويولد من تجمعها وتفاعلها، قوى مغناطيسية شخصية)[٢].

ألوان العيون!

هي دراسة طريفة لم أقع على مدى مصداقيتها حقيقةً، لكنها مليئة بالمفارقات الجذابة، هذه الدراسة تفترض أن لون العين يدلل على صفات وخصائص نفسية معينة!.

العيون السود العميقة السواد:

تخفي وراءها حرارة نفسية فائقة غير عادية، وهذه الحرارة تنشأ من هوى ملح ـ بالمعنى الأخلاقي ـ وعنف في الإحساس يتمالك ولا يتهالك، فكن واثقًا أما هذه العيون أن صاحبتها (أو صاحبها) لا تستطيع أن تحب أو تكره إلا بشكل حار شديد أعمى، فهي ذات طبع كامل، غامض، حساس، نزاع إلى رفض وصايته على كل من يحيط به

---

(١) آفاق بلا حدود، د. محمد التكريتي

(٢) سحر الشخصية: (فلسفة النفوذ والتأثير على الآخرين) تأليف / بول جاغو بتصرف.

من الناس، فمن الأفضل ألا تثيرها وتزيد من حدتها، على الأخص.

العيون الزرقاء الفولاذية:

تنبئ عن شخصية حازمة، ذي عزم متين، صارمة شديدة.

العيون الزرقاء، الباهتة في زرقتها:

فهي للحالمين العاطفيين السابحين في الخيال، اللامبالين بالدنيا وهمومها، فهم أبدًا سادرون، أبدًا سطحيون، لا يُعترف لهم بفضل، ولا يقدمون على المغامرة.

العيون التي تتراوح بين السمرة والكستناوية في عديد من الألوان:

فهذه لذوي الاستعدادات المثالية، وأكثر أهل الفكر يدخلون في الأفاريق اللونية من ألوان العيون.

العيون الخضراء:

تعني غرابة الميول العقلية والعاطفية والشهوانية؛ فهي طورًا عبقرية، وطورًا هوائية هبائية، وطورًا غير اعتيادية، ومثلها العيون التي تضرب حدقاتها الخضر إلى اصفرار.

العيون الرمادية:

تشير أكثر ما تشير إلى استعدادات موضوعية، دقيقة، تجريبية، واعتدال في الطباع، واتزان نادر المثال.

ـ ولقد ذهبت الأبحاث إلى أن العين اللامعة هي التي تجذب

الانتباه، وتخطف اللب، وقالوا بأن لمعان العين ينبع من النفسية الإيجابية، فكلما اشتدت حرارة العواطف، وقوة الأفكار، ومتانة العزم، ازداد لمعان الحدقة.

تدريبات العين:

ينصح بول جاغو في كتابه سحر الشخصية بنصيحتين كي تكوني صاحبة عين ساحرة وهما:

- **الكحل:** لا بدَّ من تكحيل العين يوميًّا بكحل أصلي، فهذا من شأنه أن ينظفها من طبقة الغبار التي تتكاثف حول مدار العين، كما أنه يريح مدار العين وأعصاب الأجفان، ويسهل من فتحها وغلقها، هذا فوق الشكل الجمالي الذي يهديك إياه الكحل، والكحل إحدى العادات العربية التي أهملتها كثير من بنات العرب اليوم رغم أهميته الكبيرة.

- **القيام بتمارين وتدريبات تؤدي إلى الإقلال من الرمش،** وتحسين الأهداب، فإذا أخذتِ في الكتابة أو القراءة، حاولي دقيقة أو دقيقتين، ثم طوال خمس دقائق، ثم عشر، ثم خمس عشر، وتابعي المحاولة إلى أن تصلي إلى الساعة، ولا يطرف لك أثناءها جفن.

يساعدك هذا التمرين على أن ترفعي بملء اختيارك الجفن الأعلى إلى فوق، وفي أوقات فراغك، حاولي أن تصوب نظرك إلى نقطة معينة، ولا ترفعيها عنها، وأنتِ محتفظة بصلابة جفنيكِ مدة طويلة.

نـأتي بعـد ذلـك إلى توجيهـات لجعـل حركات العين أكثر احترافية:

- **احتفظي بسكون مطلق**، وأنتِ تخـاطبين الآخـرين، أيضًـا وأنت تصغين لما يقوله الآخرون، ولتكن عيناكِ مسمرتين، مفتوحتين فتحة طبيعية، عادية، لا ترمشان أبدًا، ولتكن أفكارك وردود أفعالك ـ مهما عظمت وقويت ـ هادئة.

- **يخونكِ القلق الذي يساوركِ**، أو الحزن الذي يخالجكِ، أو الاسـتياء الـذي يفعـم سـريرتكِ، أو الاسـتهجان الـذي تُبطنيـه في قراراتكِ؛ سيطري على نفسك في كل لحظة أيًا كان الظرف، ومهمـا كانت الأجواء، فبذلك تعطين صورة قوية مرتاحة، ونظرتكِ تستولي على نظرات الذين تخاطبهم، وهم يصغون إليك بانتباه مطمئن بليغ.

- **تتبعي القاعدة الكبرى**، وهـي ألا تبـدي «انهماكًـا» في أي موقف من المواقف، فلا احترامات زائـدة، ولا تملـق، ولا إعجـاب، ولا تعاطف مصطنع، نعم لباقة ورقة ولكـن بـلا تكلـف، فتكسـبين بذلك رغبة الآخرين في التقرب منكِ، والتودد إليـكِ، وهنـا أيضًـا، ينبغي لك أن تعتصمي بالهدوء، وعدم الاكتراث.

ـ هذه التوجيهات أختي الكريمة نحاول من خلالها الاستفادة من مبدأ عام، وهو أن الغموض يعطي قوةً وسحرًا، أكثر مـن أن تكـون شخصيتك مشاع الكل يعرف مدخلاتها ومخرجاتها، الشخص الذي لديه أسرار خاصة شخص يمتلك سحرًا.

الانطباع الأول هام جداً:

يقولون: الانطباع الأول يدوم، وأنا وإنْ كنت لا أوافق على تلك المقولة على عمومها، إلا أنني لا أستطيع أن أنكر أهمية الانطباع الأول الذي يتركه الواحد منا في أي علاقة إنسانية، خاصةً وأن هناك صنفًا من البشر يعتز جدًّا بحُكمه الأول على الشخص، ولا يغيره بسهولة.

والمرأة الذكية اجتماعيًّا عندما تضع بصمتها المميزة في اللقاء الأول، وتكلله بدفء مشاعرها، وعذب ابتسامتها، وإيجابياتها، وتواصلها الحار مع الآخرين؛ تكون قد فعلت الشيء الكثير في ترك انطباع أولي جيد.

ولترك انطباع أولي جيد انتبهي للنقاط الآتية:(١)

- تأكدي من إيجابية لغة جسدك، قفي برباطة جأش وثقة ويقظة، صافحي الأخريات بحرارة، وعندما تقولين لهم كلمة ترحيب، انظري في عيونهم، واظهري لهم البشاشة.
- احرصي في أثناء التحدث على التواصل بعينيك بشكل

---

(١) قوة الذكاء الاجتماعي .. تونى بوزان ، بتصرف يسير .

مناسب، فذلك يشير إلى اهتمامك بهم، ويجعلهم يعتقدون - تلقائيًّا- أنك مهمة بالنسبة لهم.

- تصرفي بثقة وإيجابية، حتى وإن لم تكوني تستشعرينهما، فتصرفك بثقة وإيجابية سيجعل الطرف الآخر أكثر هدوءًا، ومن ثم تزداد ثقتك بنفسك.
- اعملي على أن تكون ملابسك دائمًا متناسقة، لا تخالف دينًا ولا عرفًا.

وفي الأخير تذكري أن الانطباعات الأخيرة تدوم كذلك، أي أن آخر كلمة في حواركِ، وآخر موقف في لقائكِ، وآخر لقاء مع إحدى معارفك، يظل عالقًا بالذهن، سهلاً استرجاعه إذا ما تذكرت صاحبة الموقف، فحاولي دائمًا أن تكون اللمسة الأخيرة جيدة، ومفعمة بالحب والمودة.

نصائح هامة:

١- لا تقلدي أحدًا ليكن لك شخصية مستقلة، فالناس لا تحب الإمعة عديم الشخصية.

٢- احفظي شيئًا من الحكمة والطرفة والمواقف الجذابة، فالناس تميل لأصحاب الأحاديث الممتعة، والجواهر اللفظية الخلابة.

٣- لا تأخذي الأمور بحساسية، كوني خفيفة لطيفة، واسكبي على أعصابك ماءً باردًا إذا ما قابلك نقد جائر.

٤- تعلَّمي كيف تقولين: (لا) بلباقة، وكيف ترفضين القيام بعمل ما، بدون أن تُغضبي الطالب.

٥- شاركي الآخرين أفراحهم وأحزانهم؛ فالناس لا تنسى من يقف معهم أبدًا.

٦- للهدية أثر بالغ في تأليف القلوب، واستمالة الغضوب، مهما كانت بسيطة.

٧- ردِّدي اسم من تعرفت عليه لأول مرة في نفسك، وحاولي أن تلصقيه بذهنك، ليس لطيفًا أبدًا أن تتعرفي على شخص ثم بعد فترة تقولين له عذرًا: لا أذكر اسمك.

٨- شاوري الآخرين في أمورك الشخصية، حتى وإن لم تحتاجي للمشورة، فمشورتك صديقتك تعطيها إيحاءً بأنها قد صارت موضع ثقة بالنسبة لك، وشيئًا هامًا لديك.

* * *

نتائج اختبار الذكاء الاجتماعي

١- صح

٢- خطأ

٣- خطأ

٤- صح

٥- صح

٦- خطأ

٧- صح

٨- صح

٩- صح

١٠- خطأ

١١- صح

١٢- خطأ

١٣- صح

١٤- صح

١٥- خطأ

١٦- صح

١٧- صح

١٨- صح

١٩- خطأ

٢٠- صح

الحكمة طائر والقلم صياد..

توقفي للحظات، وتمعني فيما قلناه في الفصل السابق.. أعطي لروحك مساحة من التأمل..

نقاط أعجبتني في صفة (الذكاء الاجتماعي):

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

-ملاحظات على بعض النقاط:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

نقاط أنوي تبنيها أو دراستها بتوسع أكثر:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

* * *

العادة الخامسة

إدارة الأولويات

هل تحبي الحياة؟ إذن لا تضيِّعي الوقت؛ فذلك الوقت هو ما صُنعت منه الحياة...

بنيامين فرانكلين

إي. إم. جـراي E.M.Gray، هـو أحـد الباحثين الذين أفنوا حياتهم في تتبع سير الناجحين، والبحث عن القواصم المشتركة في شخصياتهم، بعد رحلة بحثه التي استمرت أكثر من ربع قرن.

خرج علينا الرجل بخلاصة أبحاثه ليؤكد أن تنظيم الأولويات والتحكم في الوقت التحكم الأفضل هو سر النجاح في الحياة، والقاسم المشترك بين جميع الناجحين، وكتب مقالاً بعنوان: (القاسم المشترك الشائع للنجاح)، قال فيه ـ بتصرف: (إن العمل الجاد، وضربات الحظ الموفقة، والعلاقات الشخصية بالأشخاص المؤثرين، رغم كونها مهمة لنجاح المرء، إلا أن العامل الذي فاق كل العوامل الأخرى في كونه تميمة النجاح للأفراد هو أن تعمل الأهم قبل المهم، وأن تدير أولوياتك بفاعلية).

لا توجد امرأة متميزة تنفق من خزائن وقتها على توافه الأمور، وتسيل رصيدها الزمني في ما لا طائل من ورائه.

لقد ظلت مسألة الاهتمام بالوقت وتنظيمه والاستفادة القصوى منه تشغل بال كل ذكي لبيب، ولقد أمضى الباحثون وقتًا طويلاً في بحث الطرق الأفضل في استثمار الوقت، والاستفادة القصوى منه.

وبدأت رحلة إدارة الوقت بنصيحة تنظيم الوقت، وعمل

جداول للمهام المطلوب إنجازها، لكن بعد فترة من الزمن ضاقت النفس بهذا النظام الذي يجعلها تمضي كآلة بشكل ميكانيكي دقيق مما بعث على الضيق والتذمر، ومن ثم الفشل في تطبيق هذه الجداول.

هنا أطل علينا الدكتور ستفن كوفي Covey ـ أستاذ الإدارة الشهير ـ ليؤكد أن الأهم من تنظيم الوقت هو تنظيم الأولويات أو قاعدة (الأهم فالمهم)، وتقوم هذه القاعدة على معنى هام جدًا، وهو أن الوقت ثابت، وكلنا نملك ٢٤ ساعة في اليوم، التميز والنجاح لا يكون بعمل جدول لملء هذه الساعات الأربع والعشرين، بل يكون بإعطاء المهام الهامة التركيز الأهم، والمساحة الأكبر، وإعطاء المهام الأقل التركيز الأقل، أهم ما في هذا النظام أنه يحررك من سيطرة عقارب الساعة، واللهاث خلفها، ومحاولة اللحاق بها.

وتعتمد منظومة د. ستفن كوفي على جدول أو مصفوفة إدارة الوقت، والتي تحتوي على أربع مربعات تنظم أولوياتك من خلال هذه المربعات يكفل لكِ تنظيم حياتك بأكملها.

انظري للجدول الآتي:

	عاجل	غير عاجل
هــام	المهام العاجلة، الأزمات، المشاريع الهامة، الطلبات الغير متوقعة	الترتيبات والتخطيطات القادمة، تكوين علاقات، ترويح عن النفس، مهام لم يحن وقتها، فرص جديدة، مساحة للإبداع
غير هــام	مكالمات هاتفية مفاجئة، مقاطعات غير هامة، أنشطة عامة	مضيعات وقت، أمور فعلها كعدم فعلها. صديقات مضيعات للوقت

- **مربع الهام والعاجل:** وهو مربع الأزمات، وتتعلق بتلك الأشياء التي تضغط علينا بقوة، وتتطلب عناية فورية، والتي تجعل حياتك حالة طوارئ، ويكبر هذا المربع كلما قمت بالتسويف، والتفريط في المربع الثاني، فجأة تجدين نفسك مطالبة بإنجاز أمور كثيرة في وقت قياسي.

وللأسف الشديد الذي يستغرقهم هذا المربع يصيبهم (الإجهاد، التوتر، العيش تحت ضغط دائم).

- **مربع الهام والغير عاجل:** هذا هو المربع الذهبي، الذي تستطيعين من خلاله أن تنظمي وقتك فعلاً، فهناك أشياء هامة نعم

لكنها غير ضاغطة ومستعجلة، مما يعطيك المساحة للتخطيط والتفكير وإدارة الأمور بشكل صحيح، والذين يعيشون في هذا المربع، ويولونه أهمية واهتمامًا قبل أن يذهب إلى مربع (الهام العاجل) هم أشخاص يتسمون بـ (بالانضباط، الاتزان، التحكم الرشيد، قلة التعرض للأزمات).

- **مربع الغير هام العاجل والغير عاجل غير هام:** مربعان تافهان من يعيش فيهما يفتقر إلى الشعور بالمسئولية، لذا فالناجحون المتميزون يحرصون دائمًا على أن يكونوا بعيدين عن هذين المربعين، وكذلك بتقليص حجم المربع الأول والبقاء لفترة أكبر في مربع (الهام الغير عاجل).

المرأة الفاعلة: خلاصة ما مرَّ من العرض السابق يمكننا القول: أن المرأة الفاعلة هي التي لا تشغل عقلها بالمشكلات، وتقع فريسة للضغط والأمور الطارئة، بل التي توظف ذهنها في التقاط الفرص، وقتل المشكلات بحلها سريعًا، والأهم العمل دون وقوع المشكلات، نعم قد تتواجد المرأة الفاعلة في المربع الأول لكنه تواجد غير دائم، إنها تحافظ على نضارة أفكارها وحضورها الذهني والنفسي، قادرة على الإنتاج والإنجاز، ببساطة هي تسكن المربع الثاني.. وتهنأ فيه.

ولكن كيف..؟!

مما سبق نستطيع القول أن خلاصة ما توصل إليه علماء الإدارة

في مسألة إدارة الوقت هو: تحويل التركيز إلى الأمور المهمة بدلاً من الأمور المستعجلة.

وهذا يتأتى بالتخطيط لما هو آتٍ..

أعطي لنفسك من ٣٠: ٦٠ دقيقة أسبوعيًا تقومين فيها بترتيب الأشياء الهامة لديك، قومي بعمل جدول بالمهام التي تودين عملها خلال الأسبوع القادم، ثم ابدئي في وضع خطة لتفيذها.

تكمن أهمية التخطيط الأسبوعي في أنها تعطيك مساحة للتفكير، ومن ثم كتابة أهدافك الهامة، قبل أن تطيح بها الأهداف المستعجلة، ليس الهدف هو ملء ساعات الأسبوع بمهام تستنفذ طاقاتك، الهدف هو الانتهاء من المهم أولاً.

أضف إلى ذلك أن وضع الأولويات في مكانها الصحيح يتيح لكِ أختي أن تستمتعي بأوقات الإجازة والاسترخاء، أخطر ما في الفوضى الحياتية أنها تجهدك بدون إنجاز.

فنرى المرء منا يلهث وإنجازاته جد بسيطة، لكن مع ترتيب الأولويات نجد أن لدينا مساحة كبيرة من الوقت يمكننا استغلالها في الاستجمام والاسترخاء، وتنمية صداقاتنا، وعلاقاتنا الاجتماعية، كما أنها تعطينا مساحة من التفكير والتخيل، والتي تؤهلنا لوضع المهام الواحدة أو المتقاربة بجوار بعضها، مما يوفر لنا المزيد من الوقت المهدر.

من المثالية المفرطة توقع أن الأمور تمشي وفق الجدول الذي خططنا له تمامًا، الظروف الطارئة لا يملك أحد إيقافها، ولكن بعض الأمور الطارئة يمكن حلها أفضل من أن تكون حياتك بجملتها حالة طوارئ.

الأجندة اليومية:

مع صباح كل يوم تكون الشمس على موعد مع دراما حياتية مكررة ورتيبة، فهي تشاهد من يستيقظ مبكرًا فيتوضأ ويصلي الصبح، ويجلس هنيهةً يرتب فيها برامجه لليوم، ويراجع المواعيد والارتباطات التي لديه، وهناك من يصحو على عجلٍ؛ فهو يرتدي ملابسه، ويأكل ويغسل وجهه في آنٍ واحدٍ، كي يلحق بقطار يومه الذي أطلق صفارة بدء الحركة.

وما بين الصنفين مساحة من السهل الممتنع!.

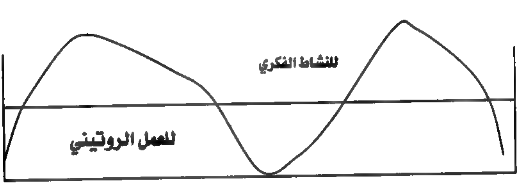
الصنف الأول يصحو مبكرًا فقط ساعة واحدة، ويفكر لدقائق معدودة، ويرتب ما لديه من مهام قد كتبها من بداية الأسبوع، وقد يضيف عليها طارئ، ثم يبدأ يومه بنشاط وحيوية.

والآخر غير مكترث، يعيش الحياة كراكب أدمن ركوب قطاره في اللحظات الأخيرة.

لكنك أختي وبعد أن صغتِ خطتك الأسبوعية، صار أمر ترتيب يومك بديهيًّا، وتحديد ما لديك من مهام أمرًا يوميًّا.

- إن تنظيم الوقت أمر بالغ الأهمية، وشغل بال الكثيرين من علماء الإدارة، وألفت فيه الكتب، ونُظمت من أجله الدورات، لكن يظل أهم ما في الأمر هو قناعتك الشخصية بأن وقتك يجب ألا يفلت من بين أصابعك، وأن ما يهدر من لحظات لن يعود أبدًا.

- **منحنى النشاط العام:**



- لكل شخص منا منحنى عام لنشاطه، أوقات يكون فيها في ذروة نشاطه الجسدي والعقلي، وفترات هادئة فاترة، نشعر فيها بعدم القدرة على الأداء بشكل جيد.

ينصحكِ علماء الإدارة عزيزتي أن تركّزي على المساحة التي يكون نشاطك الذهني فيها متقدًا، والجسدي نشطًا؛ كي تقومي بالأعمال الفكرية، التي تحتاج إلى تركيزك واهتمامك، والأوقات

الفاترة للأعمال الروتينية التي تقومين فيها بأعمال بسيطة ميكانيكية لا تحتاج إلى كثير تركيز، ولقد وجد العلماء في الأشخاص الذين يستيقظون مبكرًا، أن ذروة نشاطهم تبدأ بعد ساعة من الاستيقاظ، وتستمر حتى وقت الظهيرة، بعدها تأتي مرحلة من فتور النشاط، ثم يعود الجسم إلى كامل نشاطه البدني في فترة ما قبل الغروب، وحتى قبل ساعة من موعد النوم.

لصوص الوقت:

١) **عدم التخطيط:** بدون ترتيب مهامك، ووضع خطة واضحة، سيهرب الوقت من بين أصابعك، أحد أهم المسلمات للشخص الناجح عامة هو التخطيط، وبالنسبة للتخطيط للوقت تطل علينا إحصائية أخذت شكل الحقيقة المسلم بها تقول: (كل ساعة تقضيها في التخطيط توفر ثلاث إلى أربع ساعات في التنفيذ).

٢) **عدم التفويض:** والإصرار على إثقال كاهلك بمهام تستطيعين أن توكلي بها أحدهم.

٣) **زائرون بدون موعد:** وما أكثرهم، وللأسف يسرقون من أوقاتنا بشكل قاسٍ، إحدى النصائح التي يمكننا أن نواجه بها الزائرين المفاجئين هو تخييرهم بين

وقتٍ متسعٍ مرتب لاحقًا، وبين وقت قصير مضغوط الآن، مثلاً: (أنا مشغولة للأسف لكني سأعطيك عشر دقائق، لكن لو جعلناها غدا الساعة العاشرة صباحًا، فيمكنني أن أجلس معك وقتًا كافيًا).

٤) **عدم استغلال الأوقات الميتة:** في الحافلة، في انتظار الطبيب، أوقات ضائعة، لماذا لا نستغلها في إنهاء مشاريع بسيطة، كقراءة كتاب أو تقرير أو تدوين ملاحظات وأفكار، أو عمل مكالمات متأخرة أو مطلوبة، في الغرب يمتلك هؤلاء القوم ميزة عدم إضاعة الوقت، لذا فمن الصعب أن تجد الركاب في القطار أو الحافلة يطالعون الطريق أو يحدقون في بعضهم، كما نفعل نحن، فهم إما يقرءون في كتاب أو جريدة، أو يستمعون لشيء عبر سماعات الأذن، ومنهم لا بدَّ أن نقطف تلك الفائدة.

٥) **التسويف الغير مبرر:** وعدم القيام بمسئولياتنا في وقتها، والتحجج بحجج واهية كي لا نتم أعمالنا، كرداءة الجو أو عدم وجود الرغبة للعمل، والتسويف يعد السبب الأول في إرباك جدول أعمالنا؛ فهو الذي يحول العادي إلى مهم،

والبسيط إلى عاجل، مما يجعلنا في ورطات دائمة، وركض لا ينتهي.

٦) **عدم القدرة على الرفض:** وقبول أي طلب من أي شخص، فهذا يجعل حياتك مشاعًا، وأوقاتك مهدرة.[١]

مبادئ في إدارة أولوياتك:

✍ **المبدأ الأول:** لا يوجد إنسان يتوفر له الوقت الكافي: فنحن نستفيد أكبر استفادة من الوقت المتوفر، والفرق بين البشر هو في قدرة الشخص على الاستفادة بفاعلية من وقته، العباقرة، العظماء، النبغاء يمتلكون ٢٤ ساعة فقط في اليوم، تمامًا كالفاشلين، والضعفاء، والتافهين.

✍ **المبدأ الثاني:** الطبيعة الروتينية تقتل الحياة، والإبداع هو حياة للحياة، لكننا للأسف نجد أن ٩٨٪ من الناس عملهم روتيني، لذا فمن الطبيعي أن يكون الطاحون قلة، ولا يدير وقته من كُبِّلَ بروتين يتحكم فيه.

---

(١) راجعي إن أحببت فصل (تعلم قول لا) من كتاب الشخصية الساحرة للمؤلف.

✍ **المبدأ الثالث:** التأني يوفر الوقت، وذلك لأن معظم الوقت يذهب في تصحيح قرارات خاطئة، مـن يظـنُّ أن السرعة هي التي توفر الوقت فهو مخدوع، التركيز والتأني ـ لا السرعة ـ هي كلمة السر.

✍ **المبدأ الرابع:** التفويض المدروس أحد أهم موفرات الوقت، فليست الحكمة في أن نقوم بكل العمل بأنفسـنا، وليس من الـذكاء إثقـال الكواهـل بمهـام يسـهل التخفف من بعضها، إذا استطعتِ أن تتخفي من حمل أعبائك فافعلي.

✍ **المبدأ الخامس:** ضعي نهاية لمشـاريعك، وحـددي أوقـات للانتهاء منها، لا تتركي الأمـور علـى عواهينهـا، وإلا سيفلت منك زمام التخطيط.

✍ **المبدأ السادس:** يضـيع الوقـت، ويمـوت التخطـيط بـدون الانضباط الذاتي، والإرادة القوية.

أين يذهب وقتكِ؟!

هل سألتِ نفسكِ هذا السؤال من قبل..؟

ما الذي يستهلك من وقتي ٢٤ ساعة يوميًا..؟

إن أولى خطوات علاج مرض ما هي تشخيص هذا المرض، ووضع اليد على موضع الألم، والسؤال الذي ذكرناه آنفًا هو سؤال التشخيص، فإذا استطعنا أن نقف على ساعات اليوم أين تذهب، كنا قد خطونا الخطوة الأولى نحو تشخيص المرض.

أوقاتنا تذهب دائمًا مقابل أعمالنا، والتي يمكن تقسيمها إلى ثلاث أنواع رئيسية:

١- **عمل رسمي**: إذا كنت تمارسين وظيفة رسمية، فهذا هو البند الأول.

٢- **العلاقات الاجتماعية**: مع الأهل، الصديقات، المعارف (الفسح، التسوق).

٣- **أعمال شخصية خاصة**: عبادة، طعام، قراءة، ممارسة هواية.

المطلوب منك الآن أن تُحضري ورقة وقلم وتكتبين - في الغالب - أين يذهب وقتك؟

يمكن أن تحسبيها بالشكل اليومي أو الأسبوعي أو الشهري، وإن كان يفضل الشكل الأسبوعي.

فإذا كان الأسبوع يحتوي على ١٦٨ ساعة، فاحسبي أين تذهب هذه الساعات؟ والمسألة ليست ميكانيكية، أي: لن تحسبي الـ ٢٤ ساعة بالدقيقة، لذا فمن الممكن أن تجدي لديك ١٥٠ ساعة فقط، لا بأس في ذلك، فالهدف من التمرين في الأصل هو إظهار الصورة على حقيقتها، والإجابة على السؤال الهام: فيما يمضي؟

يمكنك بعد ذلك تقسيم الأوقات إلى أرقام مئوية.

تُعد التقسيمة المثالية للوقت، في أن تقسم كعكة الوقت على أربعة أقسام كالتالي:

٢٥٪ عمل رسمي، ٢٥٪ اجتماعيات، ٢٥٪ أعمال شخصية، ٢٥٪ نوم وراحة.

ستجدين لديك في النهاية مهامًا تريدين أن تزيدي من وقتها، وأخرى تريدين التقليل من الوقت الذي تلتهمه..

جدول مساعد لضبط وقتك:

النشاط الأسبوعي	الوقت المعتاد	الوقت الذي يمكن توفيره	النشاط البديل النافع
وقت النوم يوميًا	٨ ساعات	ساعة ونصف مثلاً	قراءة جزء من القرآن وتفسيره
الأكل والشرب يوميًا			
الزيارات (منك-أو إليك)			
مشاهدة التلفاز			
الأعمال المنزلية			
الإنترنت			
الأعمال الخاصة			
الحديث في الهاتف			
المجموع			

في هذا الجدول اعتبرنا أن ساعات العمل لا يمكن التوفير فيها، نظرًا لأنها ليست ملكنا.

قاعدة ٨٠/٢٠

أو (قانون القلة القوية والكثرة الضعيفة).

وتسمَّى أيضًا بقاعدة باريتو، نسبة لمكتشفها الاقتصادي الإيطالي باريتو عام ١٨٩٧م، والمفهوم الأساسي لهذه القاعدة يقوم على أن ٨٠ ٪ من أهدافنا يمكن تحقيقها بالتركيز على ٢٠ ٪ فقط من الأسباب، ويمكننا الاستفادة منها في إدارة الأولويات إذا علمنا أن ٨٠٪ من النتائج المميزة كانت حصيلة ٢٠٪ من الوقت بينما ٨٠٪ من الوقت لم تعط إلا ٢٠٪ من النتائج.

فبالتركيز المدروس على حال البشر قاطبة وجد باريتو أن جلّ الأعمال والأفكار والمهام تحتل ٢٠٪ فقط من الحياة، ونسبة التغيير في هذه القاعدة لا يتعدى ٥: ١٠٪.

قاعدة حياة:

نعم إن قاعدة ٨٠ / ٢٠ هي قاعدة للحياة، نستطيع بتطبيقها أن نتعامل بسلاسة أكبر، وإيجابية أكثر تجاه معطيات الحياة المختلفة، ولفهم هذه النظرية تأملي معي أختي ما يلي:

بالملاحظة تبين أن ٨٠ ٪ من العمل يقوم به ٢٠ ٪ من الموظفين الجادين بينما يقوم البقية بأداء ٢٠٪ من العمل!

وأن كثير من التجار يؤكدون أن ٨٠ ٪ من المبيعات تأتي من

٢٠ ٪ من المنتجات، وأن ٢٠ ٪ من العملاء يشكلون ٨٠ ٪ من دخل الشركة..

وفي المنزل نستخدم ربما مساحة لا تزيد عن ٢٠ ٪ من مساحة المنزل في ٨٠ ٪ من أوقاتنا، وقد نستخدم ٢٠ ٪ من أدوات المطبخ في ٨٠ ٪ من الاحتياجات وقد ينطبق نفس الشيء على الملابس!. في الشارع نسبة من يرتكبون ٨٠ ٪ من المخالفات المرورية قد لا تزيد عن ٢٠ ٪، بينما الـ ٨٠ ٪ الآخرون قد لا تتجاوز نسبة مخالفاتهم ٢٠ ٪، ونسبة الشوارع المزدحمة بـ ٨٠ ٪ من حركة المرور قد لا تتعدى ٢٠ ٪ من الشوارع.

وقد تجدين أن ٨٠ ٪ من سكان المدينة يتركزون في ٢٠ ٪ من مساحتها الكلية المناطق المكتظة بالسكان، طوابق متعددة.

في العالم يتحكم ٢٠ ٪ من الناس بـ ٨٠ ٪ من الموارد المتاحة عالميًا، ولا يتبقى للـ ٨٠ ٪ الآخرون إلا ٢٠ ٪ من الموارد بل ربما أقل!!؟

في الصناعة ٢٠ ٪ من المصانع تنتج ٨٠ ٪ من احتياجات المستهلكين، و٢٠ ٪ من المواد الخام تشكل ٨٠ ٪ من المنتجات النهائية!!..

الشاهد: استنادًا على ما سبق ملاحظته؛ فإن قاعدة باريتو تقول لكِ: عليكِ بتركيز جهودك ومواردك على أهم

٢٠٪ منها مع عدم إهمال ٨٠٪ الباقية.

تأتي أهمية القاعدة من حيث أننا مطالبون بتقليص الهادر والمنفق في جهودنا ومواردنا عن طريق تطبيقها واقعيًا، بحيث يمكن فعلاً استغلال أقل جهد ممكن للوصول لأكبر نتيجة مرجوة، لكي يتم التركيز والاهتمام بأكثر الوسائل فاعلية في تحقيق الأهداف وأفضل النتائج.

إننا كثيرًا وبعد انتهاء اليوم ما ننظر إلى برنامجنا اليومي، فنجد أن بعض المهام التافهة قد أتت على جلِّ أوقاتنا، والمهم من أعمالنا أنجزناه في دقائق معدودة.

إنَّ الوعي بهذه القاعدة سيؤهلك لأن ترفضي وبحسم الزيف في تنظيم الأولويات، ومظاهر الانشغال الخادعة، والتي لا طائل من ورائها.

ترجمة الأرقام:

الرقمان ٢٠٪ و٨٠٪ رقمان افتراضيان، والنسبة ٢٠/ ٨٠ لا تعني بالضرورة أن تحقيق ٨٠٪ بالضبط من الأهداف يستدعي بالضبط فقط ٢٠٪ من الوسائل، بل إنَّ المقصود هو أنه في الواقع تقترب النسبة الحقيقية من ٢٠/ ٨٠ أو قد تكون ٣٠/ ٧٠ أو ٤٠/ ٦٠....

*** تطبيقات للاستفادة من قاعدة باريتو:**

- **في العلاقات الشخصية:** يمكنك انتقاء أفضل الشخصيات التي تتوافق مع أهدافكِ ومنهاجكِ في الحياة ٢٠٪ ممن تعرف والتركيز معهم بنسبة ٨٠٪..
- **أما إذا كنتِ من اللواتي لديهن نشاط تجاري؛** فعليك بالتركيز على ٢٠٪ من العملاء الذين يحققون ٨٠٪ من الأرباح، وركِّز على ٢٠٪ من المواد التي تحقق ٨٠٪ من الأرباح.
- **في الميزانية المنزلية** قللي من المصاريف على الحاجات التي تستنزف ٨٠٪ من الراتب.
- **في المدرسة** ركِّزي على ٢٠٪ من الوسائل التي ترفع من مستوى المدرسة بنسبة ٨٠٪.

وتذكّري دائمًا أن:

- كل دقيقة تمضيها بالتخطيط توفر عليك عشر دقائق عند التنفيذ.
- تعملي دائمًا من خلال قائمة، وعندما يطرأ شيء ما أضيفيه إلى القائمة قبل الشروع بالعمل.

- قاعدة: إن التفكير المطول يحسن من صنع قرار قصير المدى.
- قبل أن تشرعي في أداء عمل جديد توقفي وتأكدي جيدًا من ترتيبه في أولوياتك.
- نعم قد لا يكون لدينا الوقت الكاف لإنجاز كل ما لديكِ، لكن لديك وقتا كافيا لعمل أهم ما لديك.

* * *

قالوا عن الوقت:

• إضاعة الوقت جريمة انتحار بطيء ترتكب على مرأى ومسمع من الناس، ولا يعاقب عيها أحد، فمن قتل وقته فقد قتل في الحقيقة نفسه!.

د. يوسف القرضاوي

• الوقت يمضي..؟ لا للأسف.. فإن الوقت يبقى، ونحن نمضي.

هنري أوستن دويسون

• يكون لدينا متسع من الوقت عندما نعرف كيف نستخدمه.

بسمارك

• أن تكـون غنيًـا هـو أن تملـك المـال، أن تكون ثريًا هو أن تملك الوقت.

مرجريت بونانو

• المضحك أن ملايين ممن يتمنون الخلود لا يجدون ما يفعلونه في أوقات فراغهم.

سوزان أرتز

• لا زلت أرى اليوم قصيرًا جدًّا على كـل الأفكـار الـتي أود أن أفكـر فيهـا، وكـل الطـرق الـتي أود أن أمشـي فيهـا، وكـل الكتـب الـتي أود أن أقرأهـا، وكـل الأصدقاء الذين أود أن أراهم.

جون بوروف

مفارقة طريفة:

* العام ٣٦٥ يومًا، لو أنك تنام كل يوم ثمان ساعات، فذلك يساوي ١٢٢يومًا، ويتبقى ٢٤٣ يوم...
* ولو أنك تستريح في اليوم ثمان ساعات؛ فهذا يساوي ١٢٢ يومًا آخرين، ويتبقى ١٢١ يومًا...
* وهناك ٥٢ يوم أحد عطلة في السنة، وبذلك يتبقى ٦٩ يومًا... لو أنك تأخذ نصف يوم السبت إجازة؛ فهذا يساوي ٢٦ يومًا ليتبقى ٤٣ يومًا...
* ولو أنك استقطعت ساعة ونصف كل يوم عمل للغذاء؛ فهذا يساوي ٢٨ يومًا... ليتبقى ١٥ يومًا...
* ولو أنك تأخذ أسبوعين إجازة سنوية من العمل؛ فسوف يتبقى يوم واحد...

وبالطبع لا أحد يعمل في يوم عيد العمال...!!!

الحكمة طائر والقلم صياد..

توقفي للحظات وتمعني فيما قلناه في الفصل السابق.. أعطي لروحك مساحة من التأمل..

نقاط أعجبتني في (إدارة الأولويات):

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

- ملاحظات على بعض النقاط:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

نقاط أنوي تبنيها أو دراستها بتوسع أكثر:

....

....

....

....

....

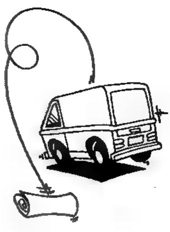
....

....

....

....

....



كلمة أخيرة قبل الرحيل:

وفي منتهى الرحلة أضع بين يديكِ أهم ما تبقى من حديثي، وهو لن يتحقق ما تصبين إليه إلا بمراعاة ما يلي:

الالتزام:

قد تكون حماستك وأنت تقرئين هذا الكتاب أو غيره من كتب التحفيز والتطوير الذاتي عالية، بل قد تكون حماستك في المجمل عالية، وفوقها تحملين كمًا كبيرًا من المعرفة والتفكير الإيجابي، وتملكين فوق هذا رؤية وهدف واضحين.. ولكن.

بدون الالتزام بالمضي قدمًا، مهما قابلك من مشاكل وعقبات؛ فلن يساوي ما لديك شيئًا!

أعرف كثرًا يذهبون لاستلام أعمالهم بحماسٍ كبيرٍ، ويبدءون مشوار العمل بحماسة وقوة شديدين، لكنهم يتساقطون في حفر الفتور، وتتصيدهم عقبات الحياة، فينسون التزامهم.. فيسقطون سقوطًا غير متوقع.

زوجات يبدأن حياتهن بتفاؤل وأمل ورغبة صادقة في جعل حياتهن وأزواجهن وأبنائهن جنة، ويتعهدن بذلك، ويمتلكن الطاقة

التي تؤهلهن للوفاء بوعدهن، لكنهن ـ للأسف ـ بعد فترة ينسين التزامهن، ويصبح زواجهن وبيتهن صورة مكررة لنماذج عادية تزخر بها الحياة.

وانظري حولك ستجدين أن الذكاء وحده لن يجعلك امرأة متميزة، فكم من أذكياء لا يجدون قوت يومهم، وليست الموهبة كذلك، فكم من أصحاب مواهب يرتعون مع الفشلة، وليس الشهادة العلمية، فكم من أصحاب الألقاب العلمية لم تزدهم شهاداتهم شيئًا سوى ملء مساحة من جدار البيت!.

إنه الالتزام بتحقيق ما نويتِ عليه.

أي شخص في الحياة يتخذ قرارًا، ويمضي بعزم نحو الالتزام بتنفيذ هذا القرار فحتمًا ـ بأمر الله ـ سينال ما يريد.

حتى وإن طرق الفشلُ بابَ حياته، أو تعلق عدم التوفيق بقدميه؛ فإنه لا يستريح له بال قبل أن ينال ما يريد، ولدينا من شواهد الحياة ما يجعل ما نقوله أشبه بحقائق كونية ثابتة!.

كلنا نعلم قصة أديسون واختراع المصباح الكهربي الذي استمر أكثر من ١٠ آلاف محاولة فاشلة، وضحكته الهادئة بعد كل إخفاق، وهو يقول: وأصبح لدي طريقة أخرى لا تصلح لصنع مصباح.

نعلم كذلك الكولونيل ساندرز وابتسامته الوقور التي نشاهدها أعلى مطاعم كنتاكي، ذلك الرجل الذي بدأ حياته، وهو في الثالثة

والستين من عمره، وكل ما لديه ٦٥ دولار هي معاش الحكومة، وكيف أنه ـ في هذا العمر ـ دخل سوق العمل الحر، وحاول بيع طريقته في طبخ الدجاج، ورُفض من ١٠٠٧ مطعم بالضبط قبل أن يقبله الأخير بدون حماس، ليغزو العالم بعدها.

ولدينا قصة محمد الفاتح، والذي ألهب حماسته دعاء رسول الله ﷺ: «لتَفتَحُنّ القسطنطينية، فلنعم الأمير أميرها، ولنعم الجيش ذلك الجيش»[(١)]، فكان حلمه، وهو طفل وصبي أن يكون المعني بهذا الدعاء، ولم يكسر طموحه المحاولات الجادة لفتحها، والتي بدأت منذ عهد عثمان بن عفان رضي الله عنه (٣٢هـ=٦٥٢م)، وازدادت إصرارًا في عهد معاوية بن أبي سفيان رضي الله عنه في مرتين: الأولى: سنة (٤٩هـ = ٦٦٦م)، والثانية: بين سنتي (٥٤-٦٠=٦٧٣-٦٧٩م)، واشتعلت رغبةً وأملاً طموحًا في عهد سليمان بن عبد الملك الخليفة الأموي سنة (٩٩هـ=٧١٩م)، وعندما تولى الحكم بعد وفاة أبيه، وهو في الحادية والعشرون من عمره، إلا وبدأ الخطة، وتمّ له مراده، وهو في الخامسة والعشرون من عمره.

الالتزام أخيتي هو ما ميّز هؤلاء، وتأملي حياة الناجحين؛ فسترين سلوك الالتزام على رأس السلوكيات التي يتمتعن بها.

---

(١) مسند أحمد: ٤/ ٣٣٥.

نادرًا ما تجد شيئا مستحيل على الاجتهاد والمهارة... فالأعمال العظيمة لا تكون بالقوة، ولكن بالمثابرة...

صمويل جونسون

الصبر:

يقول تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة:١٥٣]؛ فالصبر قرين الكفاح، ولا كفاح بلا صبر ومصابرة، إنَّ من يلملم شتاته عند أول كبوة، ويعود أدراجه يكتب ـ في الحقيقة ـ اسمه على جدار الفشل، ومن يفقد الأمل لتوالي العقبات والملمات يفقد معه القدرة على الحياة الجيدة.

وإنْ كنا قد قلنا في النقطة السابقة أنه لا نجاح بلا التزام، نزيد هاهنا: ولا التزام بلا صبر على العقبات والإخفاقات.

يقول توماس آديسون الذي نجح بعد أكثر من ١٠آلآف محاولة فاشلة: (كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص، لم يدركوا كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام).

لا تيأسي أختي مادمت قد طمحتِ في القمة، ولا تتراجعي

مهما حدث، وربما كان المفتاح الأخير هو المفتاح الذي يفتح باب مجدك وتميزك.

وبالالتزام والصبر.. وقبلهما الإيمان بالله، وبقدراتك على اجتياز الصعب، يكون طريقك لنيل لقب امرأة من طراز خاص أمامك؛ فاعقدي العزم، وثقي بقدراتك، وتوكلي على خالقك..

* * *

فنجان قهوة..

[قالت.. وقلت]

-كـلام جميـل، أعجـبني، وحـرّك حماستي، ولكن..

أليس للخيال أقرب؟

- تقول الحكمة سيدتي: (غـراب واحـد أبيض يكفي لنفي مقولة أن جميع الغربـان سـوداء)؛ فمـاذا تقـولين والغربان السوداء تنعق فوق رءوسنا صباح مساء؟!

ـ عفوًا.. ماذا تقصد؟!

ـ كُثر حققوا النجاح.. كُثر تحدوا المشـكلات.. كُثـر اسـتطاعوا تغيير واقعهم؛ فلِمَ تصفين كلامي بالخيال؟ وأنـا لم أقـل لـك سـوى أنك قادرة على تحسين مستواك، وبأنك تستحقين ـ حتمًا ـ أفضل مما وصلتِ إليه.

ـ الحيـاة سـيدي ليسـت وردية.. والمشـكلات تقـف علـى عتبـة داري.

ـ ولِمَ لا تجعلينها أنت وردية؟ لِمَ لا تجعلين العالم مكانًا أفضـل للعيش؟!

ـ ألم أقل لك كلامًا جميلاً؟!

ـ وواقعي أيضًا أخيتي، أنا لا أطالبك بالمستحيل، ولا أدعـي أن الحياة ستأخذ بيدك نحو تحقيـق هـدفك، بـل أقـول: كـوني متميـزة، وأعترف أن المشاكل والمصاعب ستواجهك، لكنها سنة الحياة، أن لا تميز بلا تعب، ولا نجاح بلا جهد، ولا رقي إلا ببذل الراحة، وارتداء ثياب الكد والكدح.

- هل تعلم كم مرة أخفقت؟! كم مـرة فشـلت؟! كـم مـرة خانني التوفيق؟!

ـ وأنا.. وهو.. وهي، وكل من وطء الأرض قابل الفشـل مـرة وأكثر، بل منا من طارده الفشل حتى لكأنه قد هام فيه عشقًا، لكنـه لم ييأس، لم يركن إلى هتاف الدعـة والراحـة الكاذبـة، كـلُّ العظمـاء تعثروا.. وهناك من انكفأ على وجهه، وضاعت من أمامه ـ لفـترة ـ معالم الطريق، لكنه قام، وراجع حساباته، وتقدَّم ومضى وأصر على تحقيق حلمه وأهدافه، حتى نال مراده، ليس الفشل هو المشكلة، بـل المشكلة التسليم والخضوع والرضا بالفشل.

ـ وإلى متى سأظل أفشل، لقد مللت من الفشل؟!

ـ حنانيك.. فما أدراك أن آخر مفتاح في سلسلة مفاتيحـك هـو الذي سيفتح الباب!. نعم.. هناك من وجد ضالته بعدما ظـنَّ أن لا أمل، ثم دعيني أسألك سؤالاً:

هل رأيتِ من قبل نملة قد فشلت؟!

تحاول.. وتحاول.. وتسقط المرة تلو المرة وتحاول، تتعبين أنت من مراقبتها، ولا تتعب هي من المحاولة، ومن النملة تعلمي الصبر، ثم إنَّ الله تعالى يبشرنا أن النصر مع الصبر، ويطالبنا بالصبر.. بل وبالمصابرة. يقول سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران:٢٠٠]؛ فلا يأس أخيتي مادام في خافقيك قلب ينبض.

ـ ولكن الطريق للنجاح طويل، وأخشى ألا أتجاوزه.

ـ دعيني أسر إليك بسرٍّ خطير، وهو أن الطريق إلى النجاح والسعادة هو جزء من منظومة النجاح والسعادة!

بلى أخيتي.. فإن السعادة اتجاه، وليس مكان، رحلة وليست مقصدًا، إنَّ أحد أوهام هذه الحياة ذلك الوهم الذي يحدثنا أن النجاح هو أن أشتري سيارة أو أمتلك قصرًا، أو أؤسس شركة، بلى فالنفس لا تشبع والحاجات لا تنتهي، إنَّ سعادتك الحقيقية في كونك تملكين هدفًا، سعادتك تتأتى حين تجاوبين على الأسئلة التي أوجعت السابقين: (من أنا؟ ماذا أريد من هذه الحياة؟ أين وجهتي؟ كيف سأصل إليها؟).

سعادتك ونجاحك تتذوقينها، وأنت تسيرين بخطو واثق في طريق تحقيق أهدافك؛ لذا فلا عجب أن تُخفقي ذات مرة، فتشعرين بشعور الرضا والارتياح، نعم رغم تعثرك تشعرين بالارتياح نظرًا لكونك لم تُقصري تجاه التزمك، ولم تتكاسلي عن تحقيق هدفك،

وتجدين لديك الهمة كي تقومي، وتتعافي بسرعة، ولا يهبط مؤشر ثقتك بنفسك قيد أنملة.

إنَّ من رحمة الله بنا أخيتي أنه طالبنا بالعمل والالتزام، ولم يطالبنا بتحقيق النتائج، وما أجمل قول شاعرنا العربي:

على المرء أن يسعى إلى المجد جهده
وليس عليه أن تتم الرغائب

ويحكي لنا رسول الله ﷺ خبر أنبياء يأتون يوم القيامة، وأيديهم خاوية من أي إنجاز، فلم يُصدق بهم أو يتجاوب معهم، ولو شخص واحد!.

بالرغم من أنهم أنبياء، إلا أن نجاحهم لم يتحقق، والله سبحانه وتعالى سيفتح لهم باب الجنة على مصراعيه بالرغم من عدم تحقيقهم نتائج.. لماذا؟!

لأنهم فعلوا ما كانوا مكلفين به.. دعوا قومهم، وقدموا تكاليف دعوتهم، لكن التوفيق لم يحالفهم طوال مشوارهم، هنا يحاسبهم الله بمقدار الجهد المبذول، لا بمقدار النتيجة المتحققة.

وهذا درس لي.. ولكِ.. ولكلِّ مَنْ يستوحش طريق النجاح.

أن اعمل بإخلاصٍ وجهدٍ.. وكافح بعزيمة وجهاد.. والله لا يضيع أجر العاملين.

- حسنًا.. سأحاول.

ـ بل تعهدي لنفسك بالنجاح، صممي على تحقيق أهدافك، الالتزام والإصرار على الوفاء بالالتزامات هو الذي سيأخذ بيديك إلى دنيا التميز، لا تجعلي التزامك رخوًا، بل ازرعي فيه الحماسة المتزنة، والهمة الواعية، واستخيري الله، واستشيري مَنْ هم أهل ثقة لديك، وستجدين النصر حليفك بإذن الله.

ـ سؤال أخير.. هل تعرف كم عمري؟!

ـ إنْ لم تتخطي السادسة عشرة؛ فكلامي لكِ، وإنْ تجاوزت الستين؛ فأنا لم أكتب إلا إليكِ!.

نعم هذا الكتاب يصلح لسن من ٩:٩٠ عامًا!!.

يصلح للأطفال نقرأه، ونحكي لهم أن مذاق الحياة في تحقيق الأهداف، وأن السعادة فيها لا تتأتى إلا ببذل الخير للناس، والارتقاء، وعلو الهمة.

كما يصلح للكهول، أخبرهم فيه أن القلب مادام ينبض، فالعطاء لا زال ممكنًا، والسعادة والفرح والسرور لا زالوا ممكنين أيضًا.

قطار النجاح لا يفتأ يمرُّ عليك مادام فيكِ حياة، فقط يتوقف عن زيارتك عندما تقررين أنتِ أنه سيتوقف عن المرور عليك.

أطمئنك أختي أن الوقت لا زال متسع لمزيدٍ من النجاح.. والسعادة.

مساحة.. للتأمل

* لا يجب أن نزحف عندما نشعر بشيء يدفعنا للطيران...

هيلين كيلر

* ما يبدو قمة السخافة في عصر ما، يصبح عادةً قمة الحكمة في العصر الذي يليه...

جون ستيوارت ميل

* إنه الصعود إلى أعلى الجبل ما يجعل المنظر رائعًا...

ريتشارد ميلر

* العطر يظلُّ دائمًا في اليد التي تُعطي الزهرة...

هادا بيجار

* الهمُّ، الأفكار السوداء، الانتظار، تتعب الناس أكثر مما تتعبهم مواجهة المصاعب...

عبد الرحمن منيف

* لسنا بحاجة لزيادة ثرواتنا بقدر حاجتنا لخفض احتياجاتنا... فالاستغناء عن الشيء كامتلاكه...

دونالد هريان

* من الأخطاء الشائعة أن نظنّ أن حدود قدراتنا على الإدراك هي حدود ما يمكننا إدراكه...

شارلز ليد بيتر

* إنَّ الألفاظ هي الثياب التي ترتديها أفكارنا... فيجب ألا تظهر أفكارنا في ثياب بالية...

لوردتستر فيلد

• الماء إذا دام انحداره على الحجر، لم يلبث حتى يثقبه، ويؤثر فيه، وكذلك القول في الإنسان...

بيدبا الهندي

• الأغنياء العاديون يمكن سرقتهم، أما الأغنياء الحقيقيون فلا... فبداخلكِ يوجد ما لا نهاية له من الأشياء الثمينة التي لا يمكن أخذها منك...

أوسكار وايلد

* لا زلت أرى اليوم قصيرًا جدًّا على كل الأفكار التي أود أن أفكر فيها، وكل الطرق التي أود أن أمشي فيها، وكل الكتب التي أود أن أقرأها، وكل الأصدقاء الذين أود أن أراهم...

جون بورروف

* الإنسان قادر دائمًا على تعديل أفكاره، وإعادة فرزها ومراجعتها، ونبذ الخاطئ منها بالإرادة القوية، والعقل المفتوح، والرغبة الملحة في التغيير والإصلاح.

عبد الوهاب مطاوع

* لا ينمو العقل إلا بثلاث: إدامة التفكير، ومطالعة كتب المفكرين، واليقظة لتجارب الحياة.

مصطفى السباعي

* عندما يبدو أن كلَّ شيءٍ يعاندك، ويعمل ضدك، تذكر أن الطائرة تقلع عكس الريح، لا معه.

هنري فورد

* التغييرات العظيمة تُصنع ببطءٍ..

* مهما كثر الخير لدى الناس، وعمَّهم الرخاء؛ فإنهم سيظلون يتوقعون اللمسة الإنسانية من قريب وصديق وجار وزميل، حيث إن في هذه الحياة أشياء كثيرة لا يمكن الحصول عليها عن طريق المال..

د. عبد الكريم بكار

* كلُّ مَنْ حقق نجاحًا ماليًا وعمليًا سيخبرك أنه عليك في بداية حياتك العملية أن تعمل بذكاء وشقاء، عليك أن تدفع ثمن النجاح مقدمًا وكاملاً، وليس هناك طريق مختصر.

ستيفن كوفي

* إني أعتقد أن هناك حقيقة أساسية غائبة عن أذهان الكثيرين منا، هي أننا لا نستطيع أن نوجد مجتمعًا أقوى من مجموع أفراده؛ ولذا فإن النهوض بالأمة يقتضي على نحوٍ ما أن ينهض كل واحد منا على صعيده الشخصي، وما لم نفعل ذلك؛ فإنَّ الغد لن يكون أفضل من اليوم.

عبد الكريم بكار

* ما يميز المحترفين هو أنهم دومًا يطالبون بما يساندهم، فيطلبون الوقت والمساعدة والإرشاد والتوجيه.

جاك كانيفل

* ليس المهم هو الرغبة في النجاح فكلنا ـ بلا استثناء ـ لدينا الرغبة لذلك، المهم هو الرغبة في الإعداد الحقيقي للنجاح.

بوني نيت

* إذا انتظرت إلى أن تصبح الرياح والجو مواتيين؛ فلن تزرع أبدًا، ولن تحصد أبدًا.

الإنجيل

* الأساسيات الثلاثة العظيمة لتحقيق أي شيء هي، أولاً: العمل الجاد، ثانيًا: التمسك بالهدف، ثالثًا: التفكير المنطقي.

توماس أديسون

* إنَّ لدى الإنسان قدرات هائلة جدًّا غير مستغلة لدرجة أنك في الغالب لن تستغلها أبدًا، وذلك لأن معظم الناس لا يقطعون الشوط الأول كي يعرفوا أن هناك شوطًا ثانيًا.

وليم جيمس

* * *

أهم المراجع

- العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية، ستفن كوفي.
- قوة الذكاء الاجتماعي، توني بوزان.
- سحر الشخصية، بول جاغو.
- الشخصية الساحرة، كريم الشاذلي.
- طريق الشخصية الجذابة، جيمس بندر.
- مائة طريقة لتحفيز نفسك، ستيف تشاندلر.
- مقدمات للنهوض بالعمل الدعوي، عبد الكريم بكار.
- إدارة الوقت، طارق السويدان ـ أكرم العدلوني.
- وأخرى أدرجتها في هامش الكتاب..

E-mail!

هل أعجبكِ هذا الكتاب؟

هل تودين التعليق أو الاستفسار أو تصحيح شيء فيه؟

هل لديك اقتراح أو مساهمة..؟

حسنًا.. الأمر جد سهل..

أشرف أختي بسماع رأيكِ.. نقدكِ.. مساهمتكِ.. عبر البريد الإلكتروني..

والمؤمن ضعيف بنفسه.. قوي بإخوانه ..

أودعكـــــم والله يعلـــم أنني
أحبُّ لقاكم والخلـــود إليكمُ
وما عن قِلى كان الرحيل وإنما
دواعٍ تبدت فالســـــلام عليكمُ

Karim1924@hotmail.com

- إلى حبيبين.. (كيف تسيطر على حياتك العاطفية، وتسعد شريك عمرك؟).
- جرعات من الحب. (كيف ترفع من مستواك العاطفي؟).
- الآن أنت أب (متعة التربية).
- قرع على بوابة المجد.
- الشخصية الساحرة. (أسرار الجاذبية الشخصية).
- امرأة من طراز خاص.
- سلسلة عن الحب أتكلم.
- الذكاء الاجتماعي (ألبوم صوتي).

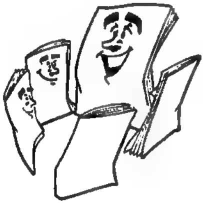
تحت الطبع والإعداد:

- أفكار صغيرة لحياة كبيرة.
- لغات الحب الخمس.

* * *

وانتظري الجزء الثاني من..

امرأة من طراز خاص



(مهارات.. وأفكار)

لنتعلم.. مبادئ القراءة المثمرة..

الخرائط الذهنية طريقك لتفكير مبدع..

المرأة القيادية..

ومهارات ترفع من مستوى إجادتك في الحياة.

بوصلة الكتاب

في الطريق...قصة المرأة........................ ٥
أنا.. والحلم ١٢
لا تخش الحلم.. ١٤

(١) المبادرة

قصة أشهر (لا) في التاريخ الحديث!!.................. ٢٣
نقطة البداية ٢٧
الطريق إلى المبادرة ٣٠
نحن من نبني الحياة ونصنع أحداثها.................... ٣٢
السلوك والمبادرة ٤٠
استمعي إلى لغتك!.................................... ٤١
حواجز في طريق المرأة المبادرة........................ ٤٥
مباراة حياتك ٤٧
قصة نجاح النجاح قد يأتي في حلم!...................... ٥٠
الحكمة طائر والقلم صياد.............................. ٥٤

(٢) الثقة بالنفس

معنى الثقة بالنفس ٥٩
صفات المرأة الواثقة من نفسها ٦٠
هل أنا واثقة من نفسي؟ ٦٣
اختبري ثقتكِ بنفسكِ ٦٤
ثمرات الثقة بالنَّفس ٦٦
انعدام الثقة وعقدة النقص ٦٨
صفات المرأة المصابة بعقدة النقص ٧١
عوامل لزيادة ثقتكِ بنفسكِ ٧٣
شمِّري ساعد الجد، وابدئي العمل!! ٧٣
اطرقي الباب الصحيح!! ٧٤
كوني شاكرةً.. راضيةً.. مؤمنةً!! ٧٥
تقبلي ذاتك!! ٧٥
سامحي نفسك!! ٧٦
أوقفي مَنْ يحاول هدمك!! ٧٦
اصنعي سجلاً لنجاحاتكِ!! ٧٦
تحملي المسئولية!! ٧٧
غيِّري قناعاتكِ السلبية!! ٧٧

الثقة بالنفس والكِبر........................ ٨٠
أقوال الناجحين عن الفشل..! ٨١
الحكمة طائر والقلم صياد!! ٨٣

(٣) رسم الأهداف

أهمية رسم الأهداف.............................. ٨٨
التركيز على الهدف ٩٠
مواصفات الأهداف.................................. ٩١
١- مشروعة واضحة ٩٢
٢- طموحة.. وواقعية أن ترتبط بزمن محدد ٩٣
تعرفي على أنواع الأهداف ٩٥
نصائح حول الأهداف ١٠٧
قصة نجاح جمهورية القهوة ١٠٩
الحكمة طائر والقلم صياد........................... ١١٦

(٤) الذكاء الاجتماعي (التواصل مع الآخرين)

(استبيان الذكاء الاجتماعي) ١٢٣
مسلمات يجب الاعتراف بها ١٢٧
تنبيهات هامة على صاحبة الشخصية الساحرة ١٢٩
الشخصية الساحرة تحمل قلبًا ساحرًا.................... ١٢٩

ساحرة القلوب أنتِ.. .... ١٣٠
قيمة الأخلاق........................ ١٣١
كيف أهذِّب أخلاقي؟؟ ١٣١
التحكم في انفعال الغضب ١٣٣
قبول النقد ١٣٨
التواضع ١٣٩
لغة الجسد........................ ١٤٢
فن الإصغاء........................ ١٤٤
الهدوء الجميل........................ ١٥١
صاحبة العين الساحرة ١٥٦
ألوان العيون!........................ ١٥٧
تدريبات العين ١٥٩
الانطباع الأول هام جدًّا ١٦١
نتائج اختبار الذكاء الاجتماعي ١٦٤
الحكمة طائر والقلم صياد........................ ١٦٥

(٥) إدارة الأولويات

مصفوفة إدارة الوقت ١٧١
الأجندة اليومية ١٧٤

لصوص الوقت ١٧٦
مبادئ في إدارة أولوياتك.............................. ١٧٨
أين يذهب وقتكِ؟! ١٨٠
قاعدة ٨٠/ ٢٠... ١٨٣
قالوا عن الوقت ١٨٨
الحكمة طائر والقلم صياد.............................. ١٩١
كلمة أخيرة قبل الرحيل................................. ١٩٣
فنجان قهوة.. .... ١٩٨
مساحة.. للتأمل ٢٠٣
أهم المراجع ٢٠٧
بوصلة الكتاب.. ٢١١

* * *